

ВЕСТА[®] *М*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июль

№ 7 (230) 2014

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.

Per. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 июня 2014 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская
областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 2041.
Тираж 365000 экз.

Общий тираж 522155 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU
На первой странице — Анастасия
Орловская область

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Натуральная летняя красота своими руками.

САЛОН КРАСОТЫ

- Яркая косичка и стильный тюрбан.
- В отпуск! ● Как вернуть защиту.
- Кондиционер по-летнему.
- «Ведьмин орех» для жирных волос.
- Супербыстрый объем.
- Летние маски для волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Красота от слова «красный».
- Танцы на воде.
- Дозагорались! Девять советов тем, кто получил солнечный ожог.
- Вино вместо воды?

ЗДОРОВЬЕ

Советуют читатели: народные средства при
лечении диатеза, радикулита, мозоли, поноса, ран.
● Кленовый лист суставы хранит.
● Деликатес? Лекарство!
● Зеленая аптека: физалис.
● «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Скажешь правду — потеряешь дружбу.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жилет «Белое с черным» и топ «сердечками»,
связанные на спицах, и ажурное платье для
стройной девушки, связанное крючком.
- Босоножки... с золотыми змейками.
- Розовые шортики.
- Шляпка от солнца.
- Черно-белые брюки.
- Манишка на любой вкус.
- Стильные часы.
- Браслет с секретом.
- В цепях, но не рабыня.

ВАШ СТИЛЬ

- Летние сарафаны.
- Топы в комплекте и не только...

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Летняя еда с выдумкой.

ХОЗЯЮШКЕ

- Формочка-цветок.
- Назвался утюжком — заглаживай!
- Хочешь — чай с мятой, хочешь — ягодный морс.
- Идеи для дачного обеда.
- По шаблону.
- Больше ярких красок.

ИНТЕРЬЕР

- Колодец-цветник.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на август.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Каков вопрос — таков ответ.
- Рука об руку.

ВАШ САД

- Гвоздика турецкая.
- Чудо-пень.
- Быстрое размножение роз.
- Черепки — в дело.
- Почти дождевальная установка.
- Раз кирпичик, два кирпичик.
- Как по мостику.
- Девица в темнице, а коса... красная.
- Гибнут плодовые деревья.
- Что за малина — кумберленд?

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Дачные развлечения, или Чем занять детей на даче.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 мая по 15 июня.
- Тест. Умеете ли вы говорить «нет»?

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Амедео Модильяни: любовь и смерть на пороге славы.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- «Бритоголовые».
- Покорившие Голливуд: Юлия Снигирь и Ольга Куриленко.

ЭТИКЕТ

- На бокал вина.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Гидрометцентр в аквариуме.
- Выбираем черепаху.
- Игрушка-антистресс для собаки.
- «Выпас» морских свинок.

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

- Леонтина Лунева. Иван да Марья.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- А что в кармане. ● На березовых ножках. ● Половинка моя. ● От «гламурного» до «вульгарного» — два слоя. ● Не просите пармезан. ● Ведет в загс всех знакомых женщин. ● Троглодит. ● Звездный отпуск. ● Колье из... глины. ● Новый сезон: актуальные тренды. ● Фитнес на песочке. ● Эротическая трагедия. ● «Я никому не нужна-а-а!» ● Умные ведущие. ● И многое другое.



Внимание! Внимание!

Очередной ежегодный конкурс «ЛИЦО ВЕСТЫ-2014»!

Двадцатилетию «ВЕСТЫ» посвящается!

Да, да! В этом году наша с Вами газета отмечает свое двадцатилетие! А значит, и конкурс — юбилейный!!!

Примите в нем участие, и лицом «Весты» может стать Ваше лицо. Если Вы знаете и любите нашу газету (мы очень на это надеемся!), если Вы молоды и красивы (а в этом мы абсолютно уверены!), то вы просто обязаны выслать в адрес жюри конкурса свой портрет, чтобы попытаться победить!

Ваш открытый миру взгляд первыми узнают полмиллиона наших постоянных читателей, затем к ним присоединятся их близкие, друзья и знакомые (значит, умножаем на 8-10!). Итого, у Вас появится несколько миллионов поклонников — поклонников Вашей молодости и красоты!

Победить в нашем конкурсе одновременно и просто, и сложно. Сложно — потому что Россия неизменно богата красавицами, жаждущими, чтобы их прекрасные лица увидели миллионы. Просто — потому что для участия в конкурсе необходимо соблюсти всего несколько условий.

1. Фото ТОЛЬКО в электронном виде (на CD-диске, флэш-карте или по e-mail); формат — 24 x 30 см, объем — не менее 300 Kb; TIFF 200 DPI.
2. Фото ТОЛЬКО цветные! Композиция снимка должна соответствовать принятой в нашей газете: взгляд в камеру, позитивное настроение — восторг, улыбка, удивление, загадка!
3. Никакой компьютерной обработки снимков не допускается!
4. К фотографии необходимо приложить расписку следующего содержания: «Я, (фамилия, имя, отчество, дата рождения, домашний почтовый адрес, контактный телефон, адрес e-mail) даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата, подпись.
5. Возраст конкурсанток — от 15 до 35 лет.
6. Фото должны быть присланы на конкурс не позднее 20 сентября сего года.

Как видите, условия просты, поэтому, пожалуйста, отнеситесь к ним максимально внимательно, потому что жюри будет принципиально подходить к оценке каждого снимка: не соответствующие вышеприведенным требованиям не будут допущены к участию в конкурсе.

Жюри у нас строгое и неподкупное. Вообще, попасть на обложку «ВЕСТЫ» «по знакомству» или за деньги невозможно. При выборе «Лица «ВЕСТЫ» абсолютно НЕ ИМЕЮТ значения ни рост, ни вес, ни национальность или партийная принадлежность, общественное положение, социальный статус и т. д. и т. п. А вот что, действительно, ИМЕЕТ значение: фотогеничность и позитив, идущий от Вас. Помните: главная задача «Лица «ВЕСТЫ» — привлечь внимание, заразить хорошим настроением и позвать за собой в увлекательный мир одного из лучших женских изданий России.

Мы желаем всем будущим конкурсанткам достойно справиться с этой задачей!

На дворе — лето. Вы слегка загорели, хорошо отдохнули и переполнены впечатлениями от встреч, общения, знакомств... Не теряйте времени: пусть фотокамера поймает Ваш счастливый миг и поможет поделиться им с другими.

Как говорится, в добрый путь!

Победительница конкурса, занявшая I место, будет признана «ЛИЦОМ ВЕСТЫ-2014» и награждена дипломом, а ее фотография украсит обложку ноябрьского, юбилейного, номера нашей газеты.

Девушки, чьи фотографии займут II и III места, также получают дипломы; их снимки мы поместим на обложки новогодних номеров — декабрьского и январского (2015 г.).

Фотографии девушек, лишь немного уступивших тройке победительниц, имеют большущий шанс оказаться на первой полосе одного из «обычных» номеров «ВЕСТЫ» 2015 года.

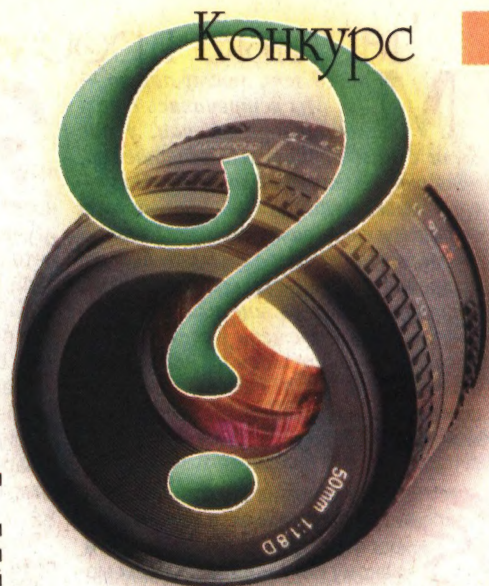
Ждем вашего активного участия в конкурсе, снимков хорошего качества и желаем победы.

Редакция газеты «ВЕСТА-М»

Наш почтовый адрес: 394000, Воронеж, г/п, а/я 537.

Адрес электронной почты (E-mail): konkurs-vesta@mail.ru

Носители цифровой информации, присланные на конкурс, не рецензируются и не возвращаются.



Мне 18 лет, моему парню — 20. Мы встречались с ним почти три месяца, у нас были с ним прекрасные отношения, пока речь не зашла о близости. Но я — еще девственница и хотела бы остаться ею до замужества. Узнав об этом, он не захотел со мной больше встречаться. Почему он так со мной поступил? Что во мне плохого? Наоборот, во все времена у всех народов целомудрие считалось не пороком, а достоинством, а сейчас над девственницами просто смеются. Что мне теперь делать?

Во все времена и у всех народов всегда была и есть свобода выбора: как жить, как себя вести, какому Богу молиться, каких моральных норм придерживаться. И каждый человек делал для себя этот выбор самостоятельно.

Кто-то шел на поводу у «моды» в манере одеваться, употреблении специфической лексики и даже в нормах морали.

Вы находитесь в самом начале жизненного пути, и перед Вами встанет еще много вопросов, на которые нет очевидных и однозначных ответов.

Однако слепо следовать общепринятым манерам, моде, лексике и т. д. — дело неблагодарное. Мода проходит, а принципы, заложенные в личности с юности, остаются. И здесь самое главное понять: а где же Вы?

Если отбросить то временное и наносное, что диктует нам быстрая мода, что важно и дорого для Вас самой? Как Вы сами хотели бы жить? Какой Вам хотелось бы предстать перед окружающими, чтобы уважать саму себя?

Если Вы осмыслите и поймете это, Вы будете жить с уверенностью в своих принципах. А если кому-то это не нравится, извините, но это его проблемы. Вам еще встретятся в жизни люди, близкие Вам по духу и принципам.

Не могу ничего с собой поделаться, но меня почему-то интересуют парни моих близких подруг. Я ругаю себя, уговариваю, ведь это — непорочно... Но как только у кого-то из моих подруг появляется новый знакомый, он мне, оказывается, просто необходим.

Вокруг столько замечательных ребят, которые проявляют ко мне интерес, но мне они не нужны, а нужен только тот, кто в данное время «занят». Мне кажется, что он — именно тот мужчина, кого я смогу любить всю жизнь, я прилагаю титанические усилия, чтобы добиться его любви, и тогда я безумно счастлива, но... проходит какое-то время, и он становится мне неинтересен. Мы расстаемся, а меня мучает совесть из-за того, что я, возможно, разрушила счастье подруги, а сама им воспользоваться не смогла.

Что со мной происходит? Может быть, я вообще неспособна полюбить кого-то всерьез и надолго?

Наверняка, Вам приходится время от времени покупать себе новую одежду. С чего Вы начинаете? Присматриваетесь к тому, что сейчас носят, рассматриваете витрины магазинов, изучаете каталоги готовой одежды в Интернете и, остановившись на какой-нибудь модели, отправляетесь в магазин с окончательно созревшим решением. Но бывало так, что вещь, которую Вы облюбовали, оказалась Вам совсем не подходящей? То ли цвет не Ваш, то ли крой, то ли стиль... Наверняка, так было не раз.

Примерно то же самое происходит у Вас и с парнями. Увидели у подружки «обновку», и Вам тут же захотелось иметь точно такую же, а точнее — ее.

Вы изо всех сил пытаетесь «добыть» ее для себя, а «добыв», скоро в ней разочаровываетесь: «вещь» — не Ваша! У подружки отобрали, а Вам не подходит. Трагедия? Да нет никакой трагедии. Вам надо, прежде чем «отправиться за покупкой», очень четко представлять себе, что Вы хотите приобрести: какой человек Вам нужен. Может быть, тогда Вы не будете кидаться на каждого нового знакомого очередной подружки.

Работайте над собой, думайте, иначе, скоро у Вас может и вовсе подруг не остаться: кто же захочет дружить с Вами, если без конца приходится рисковать своими отношениями с мужчинами?

Мой муж никак не может понять, что семья — это мы с ним. Он все не может расстаться со своей семьей — с мамой и папой — и рассказывает им буквально все, что происходит в нашем доме. Невозможно ничего сделать без контроля со стороны его родителей. Муж очень любит свою мать и заботится о ней несоизмеримо лучше, чем обо мне. А о том, что говорят они между собой в той семье, мне ничего не известно. Его маме такое положение вещей нравится, она постоянно хвалит сыночка (только Его!). А меня для их семьи — нет! У мамы есть женатый сын — и всё. А что для меня муж — единственный и любимый мужчина, похоже, кроме меня, никто больше не знает. Как быть? Мое терпение кончается.

Мая свекровь легко может развести вас с мужем, и дело не в Вас лично. Ей никакая невестка не будет по нраву. Это — свекровь-собственница. Она будет вытягивать сына из его семьи и перетягивать к себе любыми способами: используя шантаж,

симулируя приступы, устраивая истерики, заманивая обещаниями денег, квартиры, машины, карьерной перспективы — того, о чем он мечтает. Можно было бы посоветовать Вам откровенно поговорить с мужем, чтобы «открыть ему глаза» на происходящее, но он Вас не услышит — мама для него навсегда останется «священной коровой», Вам он просто не поверит, а вот маме о вашем разговоре расскажет, и тогда Вы станете для нее «врагом № 1».

Единственный способ сохранить семью с любимым мужчиной — переехать с ним жить в другой город, но лишь с благословения любимой мамочки и только туда, где для мужа будут наилучшие условия и перспективы работы и благополучия, не то свекровь вернет его и оттуда, но не с Вами и не для Вас, а одного и лишь для себя. Хотите сохранить семью — придется за нее бороться, став или притворившись единомышленницей свекрови, хотя бы в стремлении сделать ее сыночка и своего любимого счастливым!

Мои еще не старые родители нигде не работают. Мама вообще не знает, что это такое, а папа, который всегда содержал семью, занимаясь бизнесом, «прогорел» и опустил руки. Они вполне трудоспособные, здоровые, маме 42 года, папе — 45, но работать они не хотят. Папа говорит, что уже заработал все, что мог, а мама не имеет никакой профессии, а уборщицей работать не пойдет.

На что они живут? Продают потихоньку те вещи, которые им удалось приобрести, когда папа был еще «на плаву», за продуктами ездят к бабушке, иногда одалживают деньги у меня, хотя я зарабатываю немного, и забывают отдавать. Мне их жалко, и поэтому я никогда не требую вернуть долги и не упрекаю — ведь, когда могли, они ни в чем мне не отказывали, кормили, одевали-обували, водили на английский и в музыкальную школу...

Я говорю себе, что теперь, видимо, настала моя очередь содержать родителей, но я учусь на дневном отделении вуза и работаю за небольшие деньги, но с хорошей перспективой. Мечусь между учебой, работой и родителями, которые сидят целыми днями перед телевизором.

С одной стороны, они меня вырастили, но сказать, что я уже твердо стою на своих ногах, не могу. Меня спасает то, что я редко ночую дома — чаще у своего парня — но как только прихожу домой, на меня начинают «давить», вызывают к совести, напоминают, как холили и лелеяли меня в детстве... Приходится «откупать»

НАЕДИНЕ



сейчас Вы с ними — на равных вынуждены выживать в условиях конкуренции, которая прослеживается повсюду.

Если сейчас Вы «сломаетесь» и согласитесь стать единственной опорой для родителей, можете попрощаться с мечтами о своей личной жизни, семье и детях. Вы так и останетесь заложницей родителей, пока не похороните их, а тогда строить свою семью будет уже поздно. Расскажите им об этом в спокойной обстановке, приводя примеры из жизни или придумайте сюжеты сами. Очень часто, когда родители были намного старше Ваших, младшие дети жертвовали ради них своей личной жизнью, а сами на старости лет оставались одинокими.

Лучше всего Вам было бы переехать к своему парню и не появляться у родителей, а ограничиваться телефонными разговорами. Но и в них старайтесь абстрагироваться от эмоций и сантиментов, потому что Вами будут пытаться манипулировать, а этого нельзя позволять никому. Может быть, тем самым Вы поставите их перед необходимостью искать работу.

Мне 32 года. Работаю провизором в аптеке. Мама умерла, когда мне было 3 года, отец в моей жизни участия не принимает. Воспитывали меня дедушка и бабушка. Дедушка был директором школы, в которой я училась, и у меня было все непросто. Дома тоже жить было невозможно, так как старые люди — очень нудные.

Дед умер шесть лет назад. Сейчас я живу одна, без моральной и материальной помощи, и ухаживаю за бабушкой. Зарплата у меня очень скромная. До сих пор я не замужем. Мне очень тяжело жить — без помощи, без семьи, без личной жизни. У меня есть друзья, но это — не семья, не родные и не близкие люди.

Почему у всех — у соседей, знакомых всё нормально — семьи, дети, а у меня, как в детстве, так и во взрослой жизни все так печально?

Я очень хочу встретить любимого и создать счастливую семью, и столько сил к этому приложила, а все без толку. Что мне делать?

Судя по Вашему письму, пока был жив дедушка, он оберегал и заставлял Вас от дурных сторон жизни — и это можно понять. Сейчас Вы пишете, что в свои 32 года живете одна, ухаживая за бабушкой.

В Вашем коротеньком письме дважды встретилось слово «помощь» (моральная и материальная). Вам этого не хватает больше всего. А знаете, почему?

Потому что, скорее всего, Вы сами так привыкли к опеке бабушки и дедушки, принимая ее как должное, что почему-то считаете, что сейчас, когда дедушки не стало, весь мир должен с готовностью броситься Вам на помощь.

А этого не происходит. Потому что в этом мире никто никому ничего не должен.

А вот Вы должны сейчас с благодарностью, милосердием и терпением ухаживать за бабушкой, которая Вас вырастила (а могла бы просто отдать в детский дом!).

Я почти уверена, что Ваш предыдущий жизненный опыт не научил Вас просить. Научитесь обращаться с просьбами о помощи, с просьбами о знакомстве со свободными мужчинами. Не бойтесь стучаться в закрытые двери — они, в большинстве своем, открываются.

А когда мысли о безысходности совсем одолевают, посмотрите в Интернете, как на последней параолимпиаде играют в хоккей люди без ног, или как стреляют и завоевывают награды незрячие и слабослышащие, как они преодолевают себя, как демонстрируют себе и всему миру, что они достойны успеха и мировой известности.

То, что у соседей и знакомых всё всегда хорошо, может быть иллюзией — поверьте, проблем хватает в каждом доме, в каждой семье, просто они говорят с окружающими не о проблемах, а об успехах. А Вы почему-то решили, что только Вы одна — такая несчастная.

Многое ведь зависит и от настроения: можно себя считать одинокой, а можно — свободной, можно сказать, что в Вашей жизни нет счастья, а можно посмотреть вокруг себя и сказать: «Да я — счастливый человек! У меня есть дом, работа, друзья, мне есть о ком заботиться, а главное — я здорова и молода! А значит, счастье — будет!»

А еще я открою Вам одну закономерность: чем меньше девушка настроена на завязывание отношений с мужчиной, особенно с целью замужества, чем спокойнее, свободнее и незаинтересованнее она ведет себя, тем вернее на нее мужчины «клюют». Не объяснимо, но это так. Они боятся женщин, слишком настроенных на брак, и притягиваются к тем, кто чувствует и ведет себя независимо.

Попробуйте настроиться на полную самодостаточность, займитесь самовнушением, перестаньте плакать и клясть судьбу — и все у Вас наладится.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

ся», так как сказать напрямую, что в их возрасте стыдно сидеть сложа руки и ждать помощи — не могу. Учить жить собственных родителей не привыкла.

Подскажите, как мне поступить, чтобы они сами поняли: их образ жизни во всех смыслах тупиковый.

Нока ребенок маленький, родители обязаны кормить его, воспитывать, учить и готовить ко взрослой жизни. Потом для него наступает эта самая «взрослая жизнь»: он приобретает профессию, создает семью, растит своих детей, а родителям начинает помогать, когда они становятся старыми, слабыми и нетрудоспособными. Ваши родители молоды, здоровы и

С ПСИХОЛОГОМ

ЯРКАЯ КОСИЧКА

Для создания этой прически можно использовать длинный шарф, декоративный шнур, ленту или «косичку», сплетенную из трех длинных лоскутков разноцветной ткани.



Если ленточка или шарф очень длинные, сложите их вдвое. Разделите волосы на прямой пробор и наложите ленточку на лоб, заводя ее концы на затылок. Завяжите сзади на один узелок, чтобы лента не спадала.

Теперь начинайте заплетать волосы в обычную косу из трех прядей, одновременно вплетая ленточку (шарф и т.д.) в косичку. Не старайтесь сделать косу идеальной. Наоборот, прическа будет смотреться более стильной, если придать ей несколько небрежный вид и выпустить несколько прядей.



«ВЕДЬМИН ОРЕХ» ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

Летом жирные волосы становятся еще жирнее, солнце как будто вытапливает кожный жир, на который садится пыль, и вымытые с утра волосы к вечеру висят жирными сосульками.

Конечно, можно мыть голову дважды в день, но от этого жир будет выделяться еще сильнее. Трихологи советуют использовать для улучшения внешнего вида жирных волос гаммелис.

Экстракт гаммелиса (в народной медицине его называют еще «ведьмин орех») можно купить в аптеке. Обязательно разведите его в воде: жидкий — в соотношении 5-6 мл на 1 стакан воды, сухой — стандартную упаковку на 1 стакан воды. Полученным раствором смочите ватный диск и, разделяя волосы частыми проборами, протрите кожу головы.

Гаммелис обладает сильным вяжущим свойством, стягивая поры, протоки сальных желез и уменьшая выделение кожного жира.



КАК ВЕРНУТЬ ЗАЩИТУ

Как справиться летом с излишней жирностью, вы теперь знаете. А как справиться с излишней летней сухостью волос?

Ответ прост. Трихологи советуют реже использовать шампунь, который смывает естественный защитный слой. При этом режим мытья головы никаких ограничений не имеет. Мойте хоть каждый день, хоть дважды в день, но просто проточной водой. Ее вполне достаточно, чтобы смыть с волос пыль и пот. Шампунь лучше использовать не чаще, чем через два дня на третий.

Для тех, кто вернулся с моря, и такой график слишком частый. Используйте его в течение двух недель, а потом увеличивайте промежуток «от шампуня до шампуня» после каждого мытья на один день, пока разрыв не дойдет до недели. Обычно такого курса хватает, чтобы вернуть волосам здоровый вид и блеск. Но сразу после восстановления нельзя возвращаться к ежедневному использованию шампуня. Сохраняйте промежуток хотя бы в два-три дня.

Если вам кажется, что одной воды для мытья головы мало, используйте кефирную маску, мойте голову распаренным в любом травяном настое хлебным мякишем, яйцом, используйте сухой шампунь.

КОНДИЦИОНЕР ПО-ЛЕТНЕМУ

Обычно мы наносим кондиционер на вымытые волосы и почти сразу смываем. Но летом, когда волосы нуждаются в дополнительном увлажнении, кондиционер надо использовать иначе.

Нанесите его на вымытые волосы, затем расческой с редкими зубьями расчешите волосы, чтобы средство равномерно покрыло все волосинки. Это особенно важно для тех, у кого густые волосы.

Затем наденьте на голову шапочку для душа и подержите кондиционер на волосах под шапочкой 7-10 минут. За это время он успеет восстановить пострадавшие от солнца волосы.



СТИЛЬНЫМ ТЮРБАН



Модная повязка-тюрбан незаменима летом. Она выручит вас на пляже, когда нужно быстро уложить влажные волосы, и поможет в один миг создать модную и стильную прическу.

● Разделите волосы на прямой пробор и наденьте повязку.

● Теперь заверните волосы, прядь за прядью, под повязку (см. фото).

● Оставьте несколько прядей, обрамляющих лицо, свободными.



Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО

В ОТПУСК!

На юге солнце более активно, поэтому как ни укрывай волосы, они все равно пересыхают, а от этого становятся ломкими и похожими на солому.

Предлагаем позаботиться о волосах еще дома. Добавьте в ваш любимый кондиционер жидкий мед (2-3 ст. ложки на 100 мл) и хорошенько потрясите флакон, чтобы получилась однородная смесь. Возьмите этот улучшенный кондиционер с собой в отпуск. Наносите его на чистые влажные волосы, оставляйте под шапочкой для душа на 20 минут, а затем тщательно смывайте.

«Медовый» кондиционер очень крепко запечатывает покровные чешуйки, сохраняя в них влагу, не дает волосам пересыхать, придает им здоровый вид и блеск.



СУПЕРБЫСТРЫЙ ОБЪЕМ



Если вам срочно надо оживить прическу и увеличить объем вьющихся волос, нанесите на них сухой шампунь, запустите пальцы в волосы и две-три минуты расчесывайте их пальцами, приподнимая, как если бы вы собирали волосы в высокий хвост. Отличная прическа с суперобъемом готова.

ЛЕТНИЕ МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

● Смешайте 2 ст. ложки пюре из крыжовника с 1 ст. ложкой касторового масла и 1 яйцом, перемешайте и нанесите на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом и оставьте на 30 минут, затем вымойте голову шампунем.

Маска хорошо увлажняет и питает сухие и нормальные волосы.

● Смешайте 0,5 стакана меда, 1-2 ст. ложки оливкового масла и 2 желтка. Нанесите смесь на чистые влажные волосы и наденьте на голову шапочку для душа. Через 20 минут тщательно смойте массу с волос.

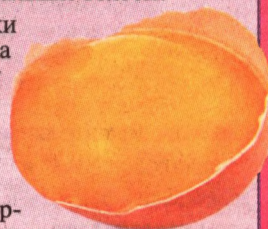
Маска хорошо восстанавливает кератин и белок в пострадавших от солнца волосах.

● Кашицу 2-3 очищенных абрикосов или 1 персика измельчите, соедините с кефиром (для жирных волос) или сметаной (для сухих), нанесите на сухие волосы от корней до кончиков волос. Концы волос смажьте массой дополнительно, соберите, закрутите и обвяжите полиэтиленовым пакетом. Затем все волосы спрячьте под шапочку для душа. Через 30 минут вымойте голову с шампунем.

Маска хорошо восстанавливает поврежденные и пересушенные волосы.

● Смешайте 3 ст. ложки протертых через частое ситечко ягод клубники или малины с 1 ст. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой меда. Нанесите массу на сухие волосы и оберните голову полиэтиленовым пакетом. Через 20 минут вымойте голову с шампунем.

Маска прекрасно очищает и витаминизирует сухие и нормальные волосы. Для жирных волос лучше смешать с простоквашей пюре из красной смородины. В маске будет больше кислоты, а это лучше снизит жирность волос.



Подготовила Галина УШАКОВА

КРАСНОТА ОТ СЛОВА «КРАСНЫЙ»

Июль — время красных ягод, которые дарят женщинам красоту. К тому же, все они богаты антиоксидантами, укрепляют иммунитет, способствуют освобождению организма от токсинов, шлаков, лишней жидкости и стимулируют обмен веществ. Ягоды не только сами низкокалорийны, они еще помогают «сжигать» жиры. В общем, польза от красных ягод не только внешности, но и здоровью, и фигуре. Поэтому надо ловить момент и есть побольше свежих ягод, ну и оставлять немного, чтобы употребить наружно.

КЛУБНИКА

ЕДА. Клубника придает дыханию свежесть, восполняет дефицит железа после обильной менструации и избавляет от бессонницы.

Многие голливудские звезды, чтобы сохранить молодость, годами сидят на клубничной диете: три дня в месяц (не подряд, конечно) ничего, кроме клубники, не едят.

Согласно новейшим исследованиям, клубника, как и малина, существенно усиливает ли-

бидо за счет большого содержания цинка в семечках этих ягод. Поэтому продолжайте есть ягоды целиком и будьте красивы и любимы.

КОСМЕТИКА. Маски из клубники хорошо подсушивают и заживают угревую сыпь, сужают поры, придают коже эластичность, избавляют от веснушек и пигментных пятен.

● Смажьте кожу лица соком клубники, а затем нанесите кашицу из ягод на 15-20 минут. Снимите кашицу тампоном, хлопайте по коже пальцами, вбивая сок, и умойтесь прохладной водой.

Маска убирает излишнюю жирность кожи и улучшает цвет лица.

● Для сухой и увядающей кожи клубничную кашицу следует смешать со сметаной или смазать кожу сначала растительным

маслом, а потом наносить клубнику.

● Чтобы избавиться от пигментных пятен, каждый день утром и вечером смазывайте их клубничным соком, а через 20 минут смывайте его. Делайте так в течение двух недель.

ЗЕМЛЯНИКА

ЕДА. Если в сезон съедать по стакану земляники каждый день, до следующего лета никакие простуды вам будут не страшны. При этом земляника улучшит ваше пищеварение и поможет вывести из организма лишнюю жидкость.

КОСМЕТИКА. Ягоды земляники отбеливают, очищают и витаминизируют кожу, придавая ей бархатистость и свежесть.

● В 1 ст. ложку кашицы из земляники добавьте 0,5 ч. ложки глицерина и нанесите на кожу лица на 10-15 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска помогает справиться с угревой сыпью.

● Смесь измельченной земляники и желтка — прекрасное средство для питания сухой и увядающей кожи. Чтобы уменьшить сальные выделения жирной кожи, замените желток

белком.

● Хотите укрепить десны и отбелить зубы?



Массируйте их протертой через сито мякотью земляники, нанесенной на зубную щетку.

КОСТЯНИКА

ЕДА. Сок ягод костяники мгновенно убивает любые бактерии и укрепляет десны.

КОСМЕТИКА. Косметическое действие костяники основано тоже на антибактериальном эффекте.

● Раздавите пальцами ягодку костяники и смажьте ее соком воспаленные места на коже лица и прыщи. Повторяйте процедуру, пока воспаление не пройдет.

● Выройте побег костяники вместе с корневищем и ягодами, хорошенько вымойте и отварите в 3 литрах воды в течение 10 минут.

Используйте отвар для мытья головы, чтобы укрепить волосы и вылечить их от перхоти и себореи.

● Измельчите свежесорванные листья костяники и, завернув кашицу в марлю, положите на веки на 10 минут. Такой зеленый компресс поможет убрать красноту век.



ЕДА. Войлочная (китайская) вишня ускоряет переваривание белков и жиров. Причем эту вишню можно есть

даже тем, у кого камни в почках и желчном пузыре, больным гастритом и язвой. Особенно полезна она тем женщинам, кто страдает анемией, в ней железа больше, чем в зеленых яблоках.

КОСМЕТИКА. Войлочная вишня не такая кислая, как обычная, поэтому ее можно использовать и для сухой, и для чувствительной кожи. К тому же, она не окрашивает кожу.

● Смешайте 1 ч. ложку пюре из войлочной вишни с 1 ч. ложкой мягкого некислого творога и нанесите на кожу на 20 минут. Затем смойте теплой водой.

Маска питает, увлажняет и успокаивает кожу любого типа.

ВИШНЯ

ЕДА. Вишня способствует выработке серотонина, поднимает жизненный тонус и поэтому рекомендуется при физическом и нервном истощении. Ешьте больше вишни, если до отпуска еще далеко, а ваши силы на исходе.

Перезанимались в спортзале или испытали непривычную мышечную нагрузку? Выпейте стакан вишневого сока, он уменьшает боль в мышцах, питает и укрепляет мышечные волокна, помогает быстро восстановить силы.

КОСМЕТИКА. Вишня освежает цвет лица, сужает поры и улучшает структуру поверхностного слоя кожи.

● Смешайте вишневый сок с молоком в равном соотношении, смочите в смеси салфетку и положите на кожу лица на 10 минут. Умойтесь прохладной водой.

Маска питает кожу любого типа, а курс из таких масок два раза в неделю в течение месяца помогает избавиться от купероза.

● Разбавленный водой вишневый сок в виде компрессов и обертываний помогает убрать сосудистые звездочки на ногах.

● Отожмите сок из 1,5 стакана вишни, добавьте к нему сок 1 лимона и картофельный крахмал для густоты. Нанесите смесь на кожу головы и корни волос, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а через час вымойте голову.

Маска помогает уменьшить жирность кожи головы и волос, является профилактикой себореи.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА

ЕДА. Сок красной смородины прекрасно утоляет жажду в жаркую погоду. Он особенно полезен беременным при токсикозе, помогая снять тошноту и подавляя рвотный рефлекс, возбуждает перистальтику кишечника, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. А главное, он, в отличие от сока других красных ягод, не вызывает аллергии.

КОСМЕТИКА. Красная смородина уменьшает жирность кожи,

сужает поры, отбеливает веснушки и пигментные пятна, возвращает здоровый цвет лица.

● Разведите 20 г дрожжей соком красной смородины, поставьте миску с дрожжами в горячую воду на 2-3 минуты, теплый состав нанесите на кожу лица на 15-20 минут, а затем смойте маску теплой водой.

Маска освежает кожу любого типа.

● Отожмите сок из горсти ягод красной смородины, добавьте к нему 1 ст. ложку картофельного крахмала и нанесите на кожу ли-

ца на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска хорошо сужает поры.

МАЛИНА

ЕДА. В малине много клетчатки, поэтому съеденная в сочетании с другими продуктами, она

способствует лучшему усвоению жиров и белков, что позволяет наесться маленькой порцией.

Сушеную малину размалывают и смешивают с обычной мукой в равной пропорции. Такая низкокалорийная мука позволяет лакомиться выпечкой из нее даже дамам с избыточным весом.

Стакан малинового сока поможет вернуть силы и поднять настроение после бурной вечеринки. Малина — прекрасный антидепрессант, но, в отличие от химических лекарств, не имеет побочных эффектов. При нервном перенапряжении и переутомлении обязательно надо есть малину.

КОСМЕТИКА. Витамины, содержащиеся в ягодах, листьях и цветах малины, продлевают молодость кожи. Малиновые маски отбеливают и увлажняют кожу.

● Регулярные ежеутренние протирания малиновым соком уменьшают сальность жирной кожи, а если протирать лицо кубиками замороженного малинового сока, можно повысить тонус сухой и увядающей кожи.

● Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев малины 1 стаканом воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, подержите на слабом огне 10 минут, а затем процедите.

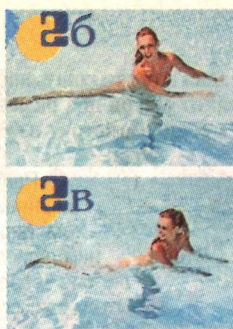
Смешайте 1 ч. ложку отвара с 1 ст. ложкой сливочного масла и нанесите на угреватую кожу на 10 минут. Затем смойте теплой водой.

Маска помогает избавиться от угрей, если делать ее дважды в неделю до достижения результата.

● Такой же отвар, только в двойной дозе, используйте для ополаскивания волос после мытья. Он укрепляет волосы и ускоряет их рост.

ВНИМАНИЕ! Как все красные продукты, ягоды, кроме красной смородины, могут вызвать аллергию. Чтобы снизить риск аллергической реакции, желательно есть красные ягоды с кисло-молочными продуктами.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ТАНЦЫ НА ВОДЕ

Почему бы не устроить веселую фитнес-вечеринку в воде? Ведь жаркий июль – самое подходящее для этого время. Одно из самых популярных и любимых многими танцевальных направлений фитнеса «зумба» переходит в воду! Включаем быструю, зажигательную мелодию, танцуем, стройнеем, худеем и получаем удовольствие!



1. Для тонкой талии

Зайдите в воду по пояс, согните ноги в коленях, руки держите перед собой. На счет «раз» выполните поворот туловища вправо (фото а), на счет «два» — влево (фото б). Руки отводите в противоположную от колен сторону. Так и продолжайте, стараясь закручивать нижнюю часть туловища до максимальной амплитуды, в течение 1 минуты.

2. Для стройных ног и бедер

Стоя в воде по пояс, согните колени, руки держите свободно. На счет «раз» сделайте мах правой ногой вперед и влево (фото а), на счет «два» — в сторону (фото б), на счет «три» — назад (фото в), на счет «четыре» — вернитесь в исходное положение. Так и продолжайте в течение 1 минуты.

3. Убираем живот

Стоя в воде по пояс, поместите ладони на живот. На счет «раз» надавите ладонями на живот, одновременно напрягая мышцы пресса, попытайтесь «вытолкнуть» ладони наружу и создавая противодействие, на счет «два» — расслабьте мышцы. Так и продолжайте в такт музыке в течение 1 минуты.

4. Стройные руки и бедра

Стоя по пояс в воде, на счет «раз» отставьте правую ногу в сторону, выдвигая бедро вправо и одновременно вытягивая в сторону и вверх правую руку (фото а), на счет «два» отведите бедро влево, одновременно вытягивая обе руки в стороны и вверх (фото б). Повторяйте в течение 30 секунд, затем повторите то же самое с упором на другую ногу.

ДОЗАГОРАЛИСЬ!

Вы используете солнцезащитный крем, принимаете солнечные ванны очень дозированно, вообще на открытом солнце не бываете дольше, чем полчаса, а в обеденное время, когда солнце наиболее активно, проводите в помещении? Значит, у вас нет никаких проблем с загаром.

Но если вы нарушаете правила и рекомендации, то солнечный ожог — это закономерный результат.

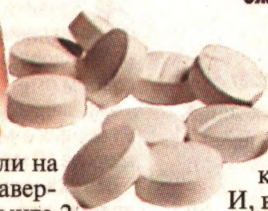
И как быть, если вы обгорели?

ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕРА

Вы понимаете, что пробыли на солнце слишком долго и, наверняка, обгорели? Сразу примите 2 таблетки аспирина, если хорошо переносите его, не дожидаясь, когда кожа покраснеет. Потом будет не так больно, и температура не поднимется.

НИКАКИХ ПЛАНОВ НА ВЕЧЕР!

Не стройте заранее планов на первый вечер пребывания у моря. Даже если вы приехали уже немного загоревшей, южное солнце коварно, и редко кому удается избежать его ожогов. Тем более, что многие ошибочно полагают: раз кожа не



покраснела, значит, можно еще позагорать. Обычно покраснение проявляется только спустя 6 часов после загара.

И, возможно, вечер вы проведете в компании с кефиром.

НИКАКОГО МЫЛА!

Обгоревшая кожа пересушена, поэтому никаких сушащих кожу средств лучше не использовать. Пока краснота не поблекнет, нельзя принимать горячую ванну и нежелательно использо-



вать пену для ванн, мыло и гель — они сушат кожу.

СОДОВАЯ ВАННА

Снять неприятные ощущения с обожженной кожи поможет прохладная содовая ванна. Добавьте



в воду температуры 36-37° 1/4 стакана пищевой соды. Слабый содовый раствор смягчит и успокоит воспаленные участки кожи. Полежите в ванне 10-15 минут, но

после нее не вытирайтесь — пусть влага впитается в кожу и испарится с нее. Так сода лучше смягчит кожу.

НОГИ ВВЕРХ!

Обгорают не только спины, плечи, носы и уши, но и ноги. Которые при этом еще отекают и очень болят. Поднимите их вверх, выше



5. Стройные ноги и руки

Стоя в воде по пояс, присядьте так, чтобы вода доходила вам до груди. Руки согните в локтях и держите их перед собой, одну выше другой. Отведите колени в правую сторону, одновременно выполняя вращательные движения руками по часовой стрелке (фото а), затем отведите колени в левую сторону, сменив движения рук на противоположные (фото б). Повторяйте в течение 1 минуты.



другую сторону (фото б). Продолжайте в течение 1 минуты.

8. Сжигаем жир

Стоя в воде по грудь, согните руки в локтях, ладони сожмите в кулаки и держите их перед собой (фото а). На счет «раз» резко опустите руки в воду, преодолевая ее сопротивление, и одновременно отведите левую ногу в сторону, слегка разворачивая корпус и голову вправо (фото б). На счет «два» вернитесь в исходное положение, на счет «три» выполните то же самое в другую сторону.



6. Сжигаем жир

Стоя в воде по бедра, слегка согните ноги в коленях, правую руку положите на поверхность воды впереди себя, другую – позади (фото а). Подпрыгните высоко вверх и приземлитесь, меняя положение рук (фото б). Так и продолжайте в течение одной минуты.

7. Сжигаем жир

Стоя в воде по грудь, положите руки на поверхность воды перед собой. На счет «раз» разверните туловище вправо, одновременно отводя руки влево по поверхности воды и с силой преодолевая ее сопротивление (фото а). На счет «два» повторите то же самое в

9. Сжигаем жир

Зайдите в воду по колено и выполняйте бег под музыку в течение 1 минуты (фото а). В течение второй минуты выполняйте прыжки, сгибая колени и выпрямляя руки вверх (фото б). Повторите еще раз.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

уровня сердца, положите на подушку — и вы наверняка почувствуете облегчение.

ЧТОБЫ ХОРОШО СПАЛОСЬ

Одна только мысль о том, что придется ложиться спать, если обожжено практически все тело, вызывает содрогание. Чтобы было не так больно, хорошо припыльте простыню тальком. Он сведет раздражение и трение к минимуму.



впитаться. Масло не только обладает увлажняющим эффектом, оно еще разглаживает кожу и создает на ее поверхности невидимую защитную пленочку. К тому же, масло прекрасно снимает шелушение кожи.



МИНЕРАЛКА С ЛАВАНДОЙ

Даже обгорев, невозможно заставить себя несколько дней сидеть дома. И под паранджу не спрячешься! Если вы чувствуете, что обожженную кожу стягивает и начинает печь, сбрызните ее лосьоном собственного изготовления.



В полулитровую бутылку минеральной воды

капните 2-3 капли масла лаванды, хорошо встряхните и поменяйте крышку на распылитель.

Лосьон заранее поместите в холодильник. А когда выходите на улицу, берите его с собой.

МОЛОЧНЫЙ КОМПРЕСС

О том, что обгоревшую кожу следует мазать кефиром или сметаной, знают все. Но их приходится довольно долго держать на коже, поэтому они перестают охлаждать, а потом как-то еще надо смыть жирные молочные продукты, а горячая вода и мыло — под запретом.

Полезные для обожженной кожи белки можно получить и из молока. Смешайте его с прохладной водой в пропорции 1 : 4, добавьте несколько кубиков льда, и, намочив мягкую тканевую салфетку в разведенном молоке, прикладывайте к коже на 15-20 минут через каждые 2 часа. Эффект не хуже, чем от кефира, а коже еще прохладнее и смывать не надо.



УВЛАЖНЕНИЕ ИЛИ УМАСЛИВАНИЕ?

Чтобы после ожога на коже не осталось рубцов и шрамов, ее надо постоянно увлажнять. Что выбрать: крем, молочко, лосьон или масло? Конечно, лучше выбирать жидкие средства, их легко и безболезненно можно нанести на пострадавшую кожу. Но желательно хотя бы раз в день использовать масло после загара или любое масло для ухода за кожей малышей. Наносите его на влажную после душа кожу и давайте

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

На вопросы читательниц отвечает
кандидат медицинских наук акушер-гинеколог
Вioletta ЗАСЛАВСКАЯ



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста»,
«Скажите, доктор...»

Недавно, при осмотре гинеколога, у меня обнаружили лейкоплакию. Заболевание никак не проявлялось и я о нем даже не подозревала. Напишите, в чем его опасность.

Все зависит от того, какая лейкоплакия. Определяется ее характер при биопсии. Если лейкоплакия простая, то требуется динамическое наблюдение дважды в год и соблюдение некоторых индивидуальных лечебных рекомендаций. В другом случае тактика зависит от гистологического заключения. Она может быть как консервативной, так и хирургической.

У меня уже год нет месячных — климакс. А недавно появилось менструалеподобное кровотечение и продолжалось неделю. Я решила дожидаться его окончания и сходить к врачу, но когда все закончилось, успокоилась и никуда не пошла. Вот уже четыре месяца как все спокойно.

Что это могло быть и чем опасно в будущем?

Эта ситуация требует немедленного визита к гинекологу и обследования. Появление кровянистых выделений спустя год после их отсутствия — симптом возможных серьезных проблем в полости матки: полипов, гиперплазии эндометрия, а также онкопатологии.

У меня третий месяц беременности. Все это время живу с мужем половой жизнью. Чувствую

себя хорошо, беременность протекает нормально, но, говорят, что в первом триместре сексом заниматься нельзя. Чем это может быть опасно?

Половой контакт — довольно активная физическая нагрузка, сопровождающаяся приливом крови к органам малого таза. Беременной матке это не очень нравится, она должна находиться в покое, тогда ее стенки не сокращаются, соответственно, нет риска угрозы выкидыша. Первый триместр — это период адаптации организма женщины к беременности и важный период для закладки всех органов и систем у плода, поэтому доктора и рекомендуют, по возможности, половой покой.

Но все индивидуально: если беременность протекает хорошо, если ранее не было выкидышей, если при половых контактах и после них Вы не чувствуете дискомфорта, то повода для беспокойства нет. Единственная рекомендация: заниматься этим нужно аккуратно и не часто.

Мне 45 лет. На очередном осмотре гинеколога мне дали направление на консультацию гинеколога-эндокринолога. Что это за специалист? Что и как он лечит?

Гинеколог-эндокринолог занимается нарушениями функций женской репродуктивной системы: нарушениями менструального цикла в разных возрастных периодах, климактерическими расстройствами, бесплодием, мастопатиями, метаболическими нарушениями (избыточная масса тела), проблемной кожей у девочек-подростков, избыточным оволосением.

ВИНО ВМЕСТО ВОДЫ?



Как хочется пить в жару! Особенно чистой и холодной воды. Но стоит выпить хотя бы глоток, потом не остановишься, а будешь пить и пить, а от этого потеть и еще большую испытывать жажду. Это очень вредно: нагрузка на сердце и почки, повышение артериального давления из-за увеличения объема жидкости в организме, потеря им ценных микроэлементов.

Но еще древние люди — те, которые жили до нашей эры, прекрасно утоляли жажду вином.

Ученые пришли к выводу, что если в жару пить разбавленное простой или минеральной водой белое сухое вино, то и жажда не будет мучить, и микроэлементы в кровь будут поступать безостановочно, и риск желудочно-кишечных заболеваний будет значительно снижен, так как белое сухое вино убивает болезнетворные микроорганизмы, попадающие в ЖКТ человека, в том числе кишечную палочку и сальмонеллу.

Разведенное белое сухое вино имеет ту же кислотность, что и желудочный сок. Следовательно, оно способно повышать аппетит, улучшать пищеварение и даже избавлять от кашля (если разводить вино теплой водой).

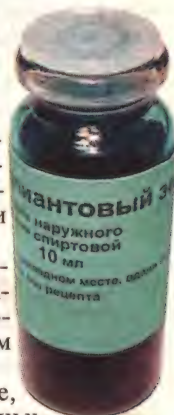
КАКАЯ КОВАРНАЯ ЗЕЛЕНКА!

Да, оказывается, если пользоваться этим традиционным обеззараживающим средством по-старинке, можно не залечить ссадину или ранку, а получить двойную травму.

Если наносить всем известный бриллиантовый зеленый прямо на рану, поврежденные ткани получают еще и ожог, который и заживать будет долго, и шрам может оставить.

Что же делать при детской травме маме, особенно летом, ведь без ссадин, царапин и порезов не обходится ни один ребенок, особенно летом?

Надо сначала промыть ранку слабым раствором марганцовки, а потом обработать зеленкой только кожу вокруг ранки. После этого можно забинтовать место травмы или заклеить его бактерицидным пластырем. Но ни в коем случае не заливать рану зеленкой.



ЦЕННЫЙ ЧЛЕНИСТОНОГИЙ

Это — краб! И хотя для нас крабы во все времена были деликатесом, в Европе их воспринимают так же, как у нас обыкновенных раков.

Путешествуя во время летнего отпуска по заграницам, не упустите момента побавовать себя этой вкуснятиной, тем более, что в мясе краба много микроэлементов, витаминов, а особенно аминокислот, необходимых для питания и роста волос и ногтей. А вот калорий — совсем немного.



ОТВЕТЫ мамам



Мне 30 лет. Я очень хочу ребенка. Однако 3 года в браке не привели к желаемому результату. В ходе обследования выяснились множественные и сложные проблемы: и у меня, и у мужа. Я очень хочу сохранить брак. Единственная надежда забеременеть — ЭКО. Процедура сложная, с серьезной подготовкой.

Однако волнует меня не это. Не могли бы вы написать, каково здоровье «детей из пробирки».

Бесплодие — серьезная проблема, с которой сталкивается немало семей. Причины могут быть и со стороны женщины, и со стороны мужчины. Сегодня одним из эффективных методов лечения бесплодия во всем мире признано экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО).

Метод ЭКО уже достаточно отточен и постоянно совершенствуется. Суть процедуры заключается в получении из яичников женщины зрелых яйцеклеток и оплодотворении их сперматозоидами будущего отца.

Далее следует выращивание полученных эмбрионов в инкубаторе и перенос эмбриона в матку пациентки. И там уже прижившийся эмбрион развивается естественным путем. Эмбрионов часто выращивают больше, чем нужно, неиспользуемые эмбрионы могут быть заморожены (криоконсервация). Это позволяет снизить гормональную нагрузку на организм женщины при неудавшейся попытке ЭКО. Но даже при широком применении искусственного оплодотворения многие пары относятся к нему с недоверием или опаской. Не будем забывать, что ЭКО — метод лечения патологии (бесплодия), и ни в коем случае не дань моде.

Медики всего мира постоянно изучают влияние всех этапов воздействия, которые могут сказаться на формировании плода, а потом на здоровье младенца. В современной медицине существует проблема врожденных пороков развития (ВПР). Были проведены многочисленные исследования, на основании которых сделан вывод, что у детей, рожденных в результате ЭКО, количество ВПР не превышает популяционное. Од-

нако с возрастом женщины возрастает риск ВПР и хромосомной патологии при любой беременности. Использование методов ЭКО привело к увеличению количества многоплодных беременностей по сравнению с естественной популяцией. Это происходит из-за переноса нескольких эмбрионов. При многоплодной беременности выше риск преждевременных родов, осложнений.

Как показывают многолетние наблюдения, некоторые отклонения в здоровье детей, рожденных с помощью ЭКО, могут встречаться и у детей, зачатых естественным путем. Эти изменения, как правило, поддаются лечению. После выписки малыша с риском возникновения патологии педиатр составляет план наблюдения за ребенком первых месяцев жизни, опираясь, прежде всего, на степень доношенности малыша, прибавки веса после рождения и ряд других моментов. Ученые активно изучают и психофизическое развитие детей, зачатых с помощью ЭКО. Результаты многоцентровых исследований в разных странах мира (включая Россию) обнадеживают. Показатели физического и психомоторного развития, в том числе слуховые и речевые способности, не имеют каких-либо отклонений. А поскольку, как правило, дети, рожденные в результате ЭКО, особенно желанны, их здоровью, развитию, воспитанию и образованию родители уделяют большое внимание, и это благоприятно отражается на жизни малышей.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 28 лет. Три месяца подряд в конце месячных появляется зуд и жжение в области ануса. Начинает болеть спина, как будто горит, тянет бедро. Это длится недели две, затем проходит, а в конце следующих месячных повторяется. Обследовалась у гинеколога, все нормально. Что это за болезнь и как ее лечить?

ции (ну не всегда удастся ее выявить!). Поэтому, если нет противопоказаний, во время следующего эпизода попробуйте пропить антигерпетический препарат (валтрекс, вайрова, валцикон и др.). Лечение надо начинать как можно раньше (когда появляются только первые предвестники или дискомфорт), тогда оно будет максимально эффективным.

С целью профилактики можно использовать «Эпиген интим-спрей». Это противовирусный препарат растительного происхождения, повышающий защитные свойства слизистой. Также в дополнение можно применять мыло для интимной гигиены «Эпиген».

В последнее время меня беспокоит странный зуд под мышками и на лобке. Слышала, что бывает демодекоз от подкожного клеща, которого невозможно увидеть невооруженным глазом. Помогите, пожалуйста! К врачу идти я стесняюсь, так как село у нас маленькое, все друг друга знают.

Демодекоз на лобке и под мышками маловероятен. Зуд вполне может быть обусловлен лобковым педикулезом (лобковыми вшами). И в данном случае паразита можно увидеть даже невооруженным глазом, если присмотреться.

Если Ваша кожа не является особо чувствительной и легко раздражимой, можете пробно полечиться антипаразитарными средствами «Лонцид», «Ниттифор», 20%-ная эмульсия бензил-бензоата. Эти препараты наносят на пораженные участки на 15-20 минут, затем смывают теплой водой с мылом. Перед началом лечения волосы нужно сбрить, а кожу вымыть с мылом.

Имейте в виду, что зуд в указанных местах может быть вызван и другими причинами, например, грибковым заболеванием, раздражением кожи вследствие применения парфюмерно-косметических средств и др. В этих случаях, как правило, имеется покраснение кожи, а также другие ее изменения.

Таковыми симптомами может проявляться герпес. Встречаются атипичные формы без образования пузырьков.

Можно пройти обследование (ПЦР) на вирус простого герпеса. Однако отрицательный результат обследования не всегда говорит об отсутствии инфек-

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

У меня на щеках образовался белый налет. Грибок не обнаружен. Поставили диагноз: «Предраковое состояние», но в раковую направленность не дали, сказали, что будут наблюдать. Правильно ли это? Чем это лечить?

Насколько я понимаю, речь идет о лейкоплакии полости рта. Действительно, это состояние считается предраковым, однако активного лечения (оперативного, химиотерапии, облучения) не требует, потому что все-таки — не рак. В настоящее время лейкоплакию рассматривают как проявление папилломавирусной инфекции. Поэтому, если есть возможность, обследуйтесь на вирус папилломы человека методом ПЦР. Для этого берется соскоб слизистой оболочки.

Если не страдаете аллергией на продукты пчеловодства, полечитесь прополисом. Он обладает противовирусным эффектом. В течение 3 месяцев каждый день рассасывайте кусочек прополиса размером со спичечную головку. Если есть материальная возможность, пройдите курс лечения препаратом «Аллокин-альфа» (он вводится подкожно через день в количестве 6 инъекций). В остальном Вам действительно подходит тактика наблюдения.

Мне 70 лет. Долгое время страдаю зудящим кожным заболеванием. Вначале высыпания появились на ногах, затем пошли по груди, под грудью, шею всю облепили вокруг и пошли по лицу — черные, как родинки. Дерматолог сказала, что этим страдают все, назначила белую болтушку. Ничего не помогает, вся шея обсыпана.

Судя по описанию, речь идет о себорейном (или старческом) кератозе. Действительно, кератомы, в том или ином количестве, с возрастом появляются практически у всех. Просто у кого-то больше и раньше, у кого-то меньше и позже. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого человека.

К сожалению, таблеток и уколов от кератом нет. Единственно реальный вариант борьбы с кератомами на настоящий момент — удаление их различными способами: диатермокоагуляция, лазерная коагуляция, химическое разрушение, механическое удаление (кюретаж). В том случае, когда количество элементов большое, убирают их в несколько этапов, начиная с наиболее крупных.

С противозудной целью можно использовать болтушку «Циндол», ментоловый спирт или корвалол (2–3 капли корвалола на столовую ложку воды).

М

не 26 лет. У меня смешанный тип кожи лица. После использования гелей, которые отлично устраняют жирность, возникает сухость и стянутость кожи. Хочется увлажнить ее. Вот тут-то и начинаются проблемы. На любой крем, даже гипоаллергенную (как утверждают производители) детскую косметику, у меня аллергия: жуткий зуд и сопутствующие симптомы. Дерматолог выписывает крем «Авантан».

Хочу задать Вам вопросы:

1. Чем чревато длительное использование данного крема, ведь он гормональный?
2. Может ли вызвать аллергию прописанный врачом увлажняющий крем «Физиогель»?
3. Чем, вообще, можно устранить сухость кожи в моем случае?
4. Какую Вы можете порекомендовать гипоаллергенную косметику? В последнее время у меня аллергия на все виды подводок, теней, туши для глаз, даже на брендовую косметику.
5. Какими средствами лучше снимать косметику с лица, чтобы не вызвать раздражения и аллергии?

Из Вашего рассказа сложилось впечатление, что имеется проблема общего характера, которая проявляется непереносимостью средств ухода за кожей и декоративной косметики. В связи с этим, дам несколько рекомендаций.

1. Гипоаллергенная диета — длительно (не менее полугода). Найдите в Интернете общую гипоаллергенную диету по А. Д. Адо (<http://www.diets.ru/post/120982>).

2. Исключите применение всей декоративной косметики на несколько месяцев. Даже качественные косметические средства могут содержать компоненты, на которые лично у Вас развивается реакция. Причем, чем больше средств применяется одновременно, тем больше вероятность развития проблем. Кстати, крем «Физиогель» тоже может не подойти, несмотря на то, что он предназначен для чувствительной кожи.

3. Выясните, если не знаете, страдали ли Вы в детстве экссудативным диатезом, атопическим дерматитом, экземой, аллергическим ринитом, конъюнктивитом, бронхиальной астмой. А также есть ли у кровных родственников подобные заболевания. Это важно для понимания ситуации: имеется ли изначально атопическая конституция или проблемы приобретенные, например, на фоне дисфункции желудочно-кишечного тракта.

4. Пройдите обследование: общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови (АСТ, АЛТ, амилаза, общий билирубин, тимоловая проба, креатинин, общий IgE).

5. При необходимости, проконсультируйтесь у гастроэнтеролога и аллерголога-иммунолога.

6. Авантан — прекрасное и достаточно безопасное средство, но это сильный кортикостероид. Поэтому его применение, особенно на лице, ограничивается недолгим сроком (10–14 дней). В противном случае можно спровоцировать розацеаподобный дерматит, который победить довольно сложно. Если возникает необходимость в противовоспалительном средстве, можно применить крем «Элидел» (он не содержит кортикостероидов).

7. Для очищения кожи и ухода за ней можно подобрать средства в линиях на основе термальных вод, например: «Толеран» или «Гидрафаз» (La Roche-Posay), «Сенсибио» или «Гидрабио» (Biode-gma), «Толеранс экстрем» или крем «ТриКзера» (Avene) и др. Обычно эти средства продаются в крупных аптечных сетях.



ДАЧНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Если вам приходилось жить летом на даче с детьми 5-8 лет, вы знаете, что с ними непросто. Давать им полную свободу еще рано, занимать только тихими играми сложно, а позволить просто бегать, где придется, тоже нельзя, иначе они, как стадо слонов, вытопчут весь участок.

Ну не сажать же их к телевизору или компьютеру! Дети летом должны резвиться на свежем воздухе.

Вот и мучаются мамы и бабушки, стараясь организовать чадам досуг так, чтобы и на глазах были, и от дел не отрывали, и развивались физически.

Предлагаем вам несколько идей для детского дачного досуга.

ДАЧНЫЙ БОУЛИНГ

Налейте подкрашенную воду в несколько бутылок одинаковой емкости, плотно закройте крышками и выставьте на асфальтированную или бетонированную ровную дорожку.

Задача: бросить мяч, чтобы он покатился по дорожке и сбил как можно больше бутылочных кеглей.



МЕТКИЙ БРОСОК

Воткните в землю ровную палку или колышек. Из бумажных тарелок вырежьте серединки, а оставшиеся кольца раскрасьте в разные цвета.

Задача: с отмеченного расстояния бросить кольцо так, чтобы оно наделось на палку.



ПОЧТИ БАСКЕТБОЛ

Свяжите вместе несколько хула-хупов или колец из толстой проволоки и подвесьте на дерево.

Задача: попасть мячом по очереди во все кольца, начиная с нижних.



«ВЕРНЫЙ ГЛАЗ»

Вырежьте в куске ненужной однотонной ткани на равном расстоянии отверстия, чтобы в них влезли полупорционные тарелки. Растяните ткань на траве, вставьте в отверстия тарелки и раздайте детям маленькие губки для мытья посуды.

Задача: постараться попасть в самые дальние тарелки.

Первый ряд тарелок — 1 балл, второй — 2 балла и т. д. Выигрывает тот, кто набирает больше очков.



ТВИСТЕР

Вэту игру любят играть и дети постарше. Но на земле полотнище с разноцветными кругами будет скользить. Нарисуйте разноцветные кружки прямо на траве.

Задача: перемещать руки и ноги с кружка на кружок по указаниям рулетки, прилагаемой к игре.

В ПЛЕНУ ПАУТИНЫ

Растяните между деревьями или колышками для подвязывания помидоров веревку на разном уровне в хаотичном порядке.

Задача: перелезть через все веревки или под ними и не зацепиться.



ВОДНАЯ ГОРКА

Всем известно, что малыши очень любят возиться в воде. Устройте им водную горку.

На забор или щит прибейте обрезанные бутылки, плошки и старые контейнеры, соединив их трубочками.

Задача: наливать воду в верхние емкости и следить, куда она потечет.



Подготовила
Галина УШАКОВА

НАТУРАЛЬНАЯ ЛЕТНЯЯ КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ

Полезные, без вредных компонентов, косметические средства для пляжа и не только, можно приготовить своими руками – буквально за несколько минут, из доступных и очень экономичных ингредиентов, где бы вы ни находились – в пансионате, на даче или дома.

ОСВЕТЛЯЮЩИЙ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

Пиво и солнечная погода!

Светлые, поцелованные солнышком, пряди волос выглядят очень эффектно. Поможет придать им этот оттенок ПИВО светлых сортов. Если у вас длинные волосы, вылейте четыре бутылки пива в тазик, опустите в него волосы и дайте пиву впитаться в течение нескольких минут. Короткие волосы намочите пивом, наденьте шапочку и оставьте так на несколько минут.

Теперь просушите волосы (смыть пиво не нужно) и отправляйтесь на солнышко — не менее чем на два часа. После этого смойте пиво, ополоснув волосы водой, и нанесите ваш привычный кондиционер. Повторяйте процедуру 2-3 раза в неделю.

АНТИОКСИДАНТНЫЙ ОХЛАЖДАЮЩИЙ СПРЕЙ ДЛЯ КОЖИ

В жаркий солнечный день этот спрей освежит вашу кожу и насытит ее антиоксидантами. Его можно взять с собой на пляж или в поездку.

Ингредиенты

2 пакетика зеленого чая

1 ст. л. измельченных свежих листьев

мыты

1 ст. л. цветков лаванды

1 стакан минеральной воды без газа

2 ст. л. сока алоэ

Приготовление

Положите в стакан чайные пакетики, мяту, цветы лаванды и залейте кипятком. Настаивайте 15 минут, после чего настой процедите через марлю. Дайте остыть. Добавьте минеральную воду и сок алоэ, хорошенько перемешайте и перелейте жидкость в пластиковую бутылочку с пульверизатором. Используйте охлажденным.

Совет. Если вы хотите взять спрей с собой, положите его в морозилку на ночь, и целый день у вас будет под рукой прохладный спрей для тела.

«ВОСК» ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ДЕПИЛЯЦИИ

Сэкономьте деньги и время на визит в салон красоты с помощью этого средства.

Ингредиенты

2 ст. ложки меда

1 стакан сахара

Сок из половинки лимона.

Приготовление

Положите все ингредиенты в емкость, подходящую для микроволновой печи, хорошенько перемешайте и нагрейте в микроволновке в течение 30 секунд на самой малой мощности. Перемешайте, затем поместите в микроволновку еще на 30 секунд на самую малую мощность. Проследите, чтобы смесь не кипела. Если это случится, еще раз хорошенько перемешайте. Достаньте получившийся



«воск» из микроволновки, дайте остыть до той температуры, когда он не будет об-

жигать, и можете спокойно им пользоваться.

Тем временем разрежьте старую футболку, простыню или что-то ненужное на полосы размером около 15 x 40 см (если вы будете проводить депиляцию на ногах) или меньше (для депиляции подмышек). Нанесите тонкий слой «воска» на кожу вдоль роста волос и накройте сверху хлопчатобумажными полосками. Прижмите, чтобы полоски плотно приклеились к коже. После этого одной рукой нежно натяните кожу, а другой резко дерните полосу против роста волос, удаляя «воск» и волоски. После окончания всей процедуры смойте остатки «воска» теплой водой и нанесите на кожу успокаивающий крем.

● Смесь можно хранить в холодильнике до следующего использования неограниченное количество времени. Перед процедурой нужно будет подогреть «воск» в микроволновке.

НЕЖНЫЙ КРЕМ ДЛЯ БРИТЬЯ

Невероятно нежный крем для бритья можно приготовить в любой момент из тех средств, которые есть в каждом доме.

Ингредиенты

1/2 стакана шампуня

1/2 стакана кондиционера

2 полные ч. л. крема для рук

1 ч. л. оливкового или любого растительного масла.

Приготовление

Смешайте все ингредиенты в миске до однород-

ной консистенции, и крем готов.

Совет. Если вы забыли взять с собой в отпуск крем для бритья, вы всегда можете приготовить его «на ходу» из указанных ингредиентов, не добавляя растительное масло. Просто



после использования хорошенько увлажните кожу обычным молочком для тела.

УСПОКАИВАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ ЗАГАРА

Этот бальзам моментально избавит вас от неприятных ощущений на коже, вызванных солнечными ожогами.

Ингредиенты

5 ст. л. сока алоэ

1 яйцо

1/2 ст. л. лимонного сока

3 ч. л. сахара

1,5 ч. л. сметаны

Кукурузный или картофельный крахмал.

Приготовление

Смешайте в миске яйцо и сок алоэ и хорошенько взбейте венчиком. Добавьте сахар, сок лимона и продолжайте взбивать до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Добавьте сметану и хорошенько перемешайте.



Загустите смесь крахмалом, чтобы консистенция была похожа на густой крем. Поставьте смесь в холодильник

на 1 час, после этого бальзам можно использовать. Нанесите его толстым слоем на раздраженную кожу и оставьте на 15-20 минут. Снимите влажной салфеткой.

СПРЕЙ-СТАЙЛИНГ ДЛЯ ВОЛОС «ПЛЯЖНЫЕ ВОЛНЫ»

Локоны, как после купания в море, можно создать и не находясь на морском побережье — с помощью этого спрея.

Ингредиенты

3 ч. л. любого геля для волос

3 ч. л. морской соли

1/2 ч. л. оливкового (или любого другого) масла

1 пластиковый стаканчик воды.

Приготовление

Соедините вместе все ингредиенты и перемешайте до однородного состояния. Перелейте смесь в бутылочку с пульверизатором. Нанесите спрей на сухие волосы до легкого увлажнения и сформируйте локоны руками, сжимая и

скручивая волосы в ладонях. Дайте высохнуть, не расчесывая. Красивые, соблазнительные волны «как после пляжа» готовы!



Хранить смесь можно на полочке в ванной. Всегда хорошенько встряхивайте бутылочку перед использованием.

МАСЛО ДЛЯ ЗАГАРА

Полезное масло для загара, ничуть не уступающее покупному, готовится за пару минут.

Ингредиенты

1/4 стакана оливкового масла

1/4 стакана любого растительного масла

1/4 ч. л. масла кокоса

2 ч. л. касторового масла.

Приготовление

Поместите все ингредиенты в жаропрочную посуду, поставьте на огонь и помешивайте, нагревая смесь примерно до температуры



50° — достаточной для того, чтобы все компоненты хорошо перемешались до однородного состояния.

Снимите с огня, дайте остыть и перелейте готовое масло в пластиковую бутылочку. Храните в холодильнике. Используйте как обычное масло для загара.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ БЕЗ ВРЕДНЫХ КОМПОНЕНТОВ

В последнее время больше говорят о вреде солнцезащитного крема, чем о его пользе — из-за опасных составляющих, которые производители добавляют в крем для его большей эффективности и длительного срока хранения. Тем не менее, использовать крем против опасных солнечных лучей необходимо, особенно детям. Самым безопасным солнцезащитным кремом специалисты считают крем на основе минералов — на-

пример, оксида цинка, являющегося физическим УФ-фильтром. На его основе мы и предлагаем вам приготовить собственный солнцезащитный крем с УФ-фактором SPF 30.

Ингредиенты

1 тубик цинковой мази (25 г)

100 г любого крема для тела

1 ч. л. масла кокоса — по желанию.

Приготовление

Тщательно перемешайте все компоненты до однородной массы и переложите в баночку. Храните в холодильнике.

Цинковая

мазь — известное аптечное средство,

представляющее собой суспензию оксида цинка

в вазелине в соотношении 1:10. Мазь обладает противовоспалительным, антисептическим

действием. Этой мазью лечат ожоги.

Продается в аптеках без рецепта.



СОЛНЕЧНАЯ ТАТУИРОВКА

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

лак для ногтей любого цвета и солнечная погода!

Украсить свое тело временной солнечной татуировкой очень просто. Вам понадо-

бится для этого

лак для ног-

тей. Перед

выходом

на пляж

нари-

суйте

на вы-

бран-

ном

участ-

ке ко-

жи же-

лаемый

рисунок

лаком, на-

пример, сол-

нышко, сердечко,

бабочку

и т. д. и идите загорать и купаться (вода лаку нипочем). Вечером удалите лак

соответствующим средством — и у вас получится великолепная солнечная татуировка!



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

КРАСНАЯ СМОРОДИНА — ягода здоровья

Ribes rubrum L. (R. vulgare Lam., R. sylvestre Mert. et Koch)



К устарник из семейства крыжовниковых высотой до 1,5 метра.

Листья очередные, с черешками, пальчато-лопастные (средняя доля заметно крупнее боковых). Цветет в апреле-мае, опыляется насекомыми. Плоды — многосеменные ягоды — красные или белые.

Еще в XVI в. ягоды красной смородины выращивались и высоко ценились из-за своих целебных свойств и считались природным источником здоровья.

В народной медицине ценится даже листва кустарника.

Первые сведения о культуре красной смородины на Руси относятся к XI веку, а в Западной Европе — к XV веку, где ее впервые стали выращивать в садах Голландии, потом Германии, а в XVI веке — во Франции и Англии. Сейчас ее разводят в садах многих стран во множестве сортов.

Употребление красной смородины повышает иммунитет, снижает риск развития злокачественной опухоли толстой кишки, налаживает работу сердечно-сосудистой системы, служит для профилактики инсульта, лечения остеопороза, предупреждения эпилептических припадков и даже облысения. Высокая концентрация витаминов и микроэлементов делает ее незаменимой для противостояния респираторным заболеваниям и предупреждения кровоизлияний.

Красная смородина, в отличие от других окрашенных в красный цвет плодов, не вызывает аллергии и помогает бороться с экземами и дерматитами различной этиологии, а ее низкая калорийность позволяет использовать эту ягоду в диетическом питании.

Благодаря высокому содержанию пектинов красная смородина применяется для выведения токсинов и шлаков, способствует предупреждению развития воспалительных процессов, применяется при лечении желудочно-кишечных заболеваний, затормаживает развитие новообразований.

Полезные свойства красной смородины обусловлены наличием в огромном количе-

стве провитамина А (каротина), необходимого для костей и хорошего зрения, здорового состояния волос, кожи и иммунной системы. Это мощный антиоксидант, действующий против старения и отвечающий за рост новых клеток.

Ягоды красной смородины содержат сахара, кислоты, минеральные соли и, кроме каротина, витамины: В₁, В₂, С и Р, а также дубильные и пектиновые вещества. По содержанию витамина С красная смородина уступает черной, но в ней выше содержание железа и калия, необходимого сердцу и сосудам и не позволяющего формироваться отекам и мешкам под глазами.

Ягоды красной смородины содержат кумарины, необходимые при повышенной свертываемости крови, а также вещества, обладающие противоопухолевым, болеутоляющим действием и другими целебными свойствами, а йода в красной смородине столько же, сколько в фейхоа или хурме.

Благодаря своим ценным свойствам красная смородина способствует улучшению деятельности кишечника и желудка, выведению из организма излишков солей, «плохого» холестерина, а также действует как противовоспалительное, желчегонное, кровоостанавливающее, жаропонижающее и слабительное средство.

Свежие ягоды красной смородины и заготовки из них способствуют усвоемости животного белка, усиливая перистальтику кишечника. Их рекомендуют при аллергических реакциях и запорах.

Замороженная полностью созревшая красная смородина сохраняется долгое время, не теряя полезных свойств.

● **При атеросклерозе и болезнях системы кровообращения** 1 ст. ложку ягод вместе с веточками заливают 1 стаканом кипятка и дают настояться до остывания. Процеживают и принимают настой по 0,5 стакана в день небольшими порциями между приемами пищи.

● **При высокой температуре, тошноте и спастических колитах** помогает сок красной смородины. Он, как и ягоды, помогает выведению из организма мочекислых солей,

улучшает аппетит и стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

● **При хронических запорах** применяют настой: 3 ст. ложки ягод смородины заваривают 1 стаканом кипятка и дают настояться в течение 4 часов, после чего настой процеживают и пьют 4 раза в день по 1/4 стакана за полчаса до еды.

● **При гиповитаминозе** народная медицина рекомендует настой листьев красной смородины: 1 ст. ложку листьев заливают 0,5 стакана воды и подогревают на водяной бане в течение 15 минут. Пьют настой 5 дней подряд по 1/3 стакана 1 раз в сутки.

● **При лечении цистита** используют свежие или высушенные листья красной смородины: 50 г измельченных листьев заваривают 1 стаканом кипятка, накрывают крышкой и настаивают не менее 4 часов, затем процеживают и пьют настой по 0,5 стакана до 5 раз в день между приемами пищи.

● **Чтобы снизить и нормализовать повышенную кислотность желудочного сока**, 50 г свежих измельченных листьев красной смородины заливают 1 л сухого белого вина и настаивают в течение 2 недель при комнатной температуре в темном месте.

Процеживают и принимают настойку по 1/4 стакана за 20-30 минут до каждой еды.

● **В качестве мочегонного средства** 20 г листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения, процеживают и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Противопоказания: людям с язвенными поражениями слизистой желудка из-за повышенной кислотности плодов нежелательно есть красную смородину и пить ее сок.

Не рекомендуется принимать смородину в пищу во время обострений гастрита и при заболеваниях печени.

Абсолютным противопоказанием к приему этой ягоды являются: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, острый гастрит, низкая свертываемость крови, гемофилия.

Лилия ГЛЕБОВА





ГВОЗДИКА ТУРЕЦКАЯ

Многие садоводы любят турецкую гвоздику. Яркий душистый цветок отлично смотрится и в куртинках, и в миксбордерах. У турецкой гвоздики только один недостаток: она — двулетник, и цветет только на второй год. Но если знать одну хитрость, гвоздику можно превратить в многолетник.

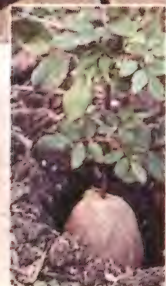
В июле гвоздика отцветает, и многие собирают с нее семена, чтобы посеять на следующий год.

Не стоит этого делать. Просто хорошо разрыхлите почву под растениями турецкой гвоздики и, проходя мимо, почаще отряхивайте верхушки, чтобы семена выпали вниз. Попавшие во влажную рыхлую почву семена прорастут, к осени окрепнут, а на следующий год уже и зацветут.

ЧУДО-ПЕНЬ

Даже самый невзрачный и ненужный пенек можно превратить в украшение сада — настоящий цветник, хотя цветы на пне, конечно, не растут. Выложите верхний срез пня орнаментом из мелкой облицовочной плитки или кусочков разбитой фаянсовой посуды, «посадив» их на цементный раствор.

Чем ярче будет орнамент, тем более привлекающей взгляд изюминкой вашего сада может стать пенек, а на нем можно разместить и плоские с живыми цветами.



БЫСТРОЕ РАЗМНОЖЕНИЕ РОЗ

Оригинальный способ размножения роз с помощью обыкновенной картошки позволяет за лето укоренить сколько угодно черенков, которые уже на следующий год будут цвести.

● На открытом, хорошо освещенном месте выройте канавку глубиной в 15-17 см и насыпьте на дно слой песка толщиной в 2-3 см.

● В разгар цветения роз срежьте секатором или острым ножом под углом 45° молодые побеги роз толщиной с карандаш. Побеги выбирайте самые прямые, без изгибов.

● Нарезьте из них черенки длиной 20-22 см. Удалите с черенков листья, а по желанию и шипы (можно полностью, а можно только с нижней части).

● Воткните черенки нижней частью в картофелины среднего размера, расставьте их на песке в подготовленной канавке на расстоянии 15 см друг от друга, засыпьте и утопчите почву вокруг черенков.

Картофелины будут постоянно держать черенки во влажной среде, богатой углеводами и крахмалом. Благодаря этому черенки хорошо укоренятся и в конце лета будут готовы к пересадке.



ПОЧТИ ДОЖДЕВАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

Чтобы от полива было больше пользы, желательно, чтобы вода попадала на почву и растения максимально тонкими струйками, а еще лучше — в виде водяной пыли. Самый лучший полив дает дождевальная установка. Но не каждый садовод может ее себе позволить. Зато любому по плечу изготовить мини-установку из обычной пластиковой бутылки.

В нижней части бутылки проколите горючей иглой мелкие дырочки в два-три ряда. Прикрепите горлышко бутылки к шлангу. Подставляя под бутылку камень, можно регулировать угол наклона установки и, соответственно, угол полива. Чем сильнее напор воды, тем дальше бьют струйки воды из установки.



Черепки от разбитой посуды, мелкие камешки, осколки стеклянных бутылок и облицовочной плитки. Наверняка, вы считаете их мусором. А все это — материал для необычной и удивительно красивой плитки, которой можно украсить газон или использовать для декоративной садовой дорожки.

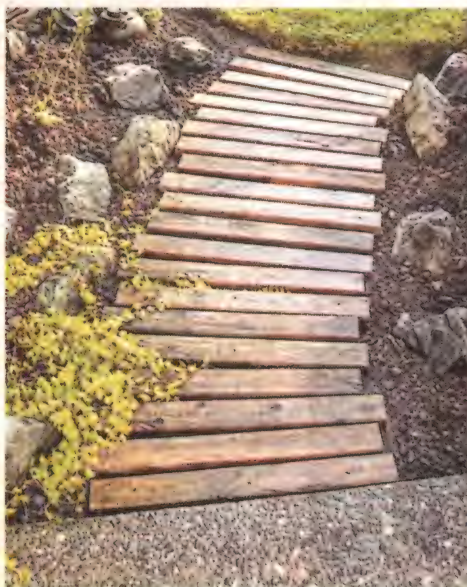
Вам понадобится форма для плитки. Это может быть старая сковорода, миска, форма для запекания — круглая, овальная или квадратная. Главное, чтобы форма немного сужалась книзу. Выложите на дне формы из осколков и черепков любой рисунок. В отдельной емкости замесите густой раствор из песка и цемента. Аккуратно выложите немного раствора в форму, прижмите, чтобы «запечатать» рисунок, затем выложите и утрамбуйте столько раствора, чтобы получилась плитка нужной вам толщины. Когда раствор застынет, переверните форму и вытряхните из нее готовую плитку с необычным рисунком.



РАЗ КИРПИЧИК, ДВА КИРПИЧИК...

Обычную бетонную садовую дорожку можно превратить в кирпичную, достаточно всего лишь купить коричневую краску для наружных работ и валик маленького диаметра.

Хорошенько подметите и вымойте дорожку, дайте ей высохнуть и валиком нарисуйте на ней кирпичики. Такая дорожка будет выглядеть более декоративно.



КАК ПО МОСТИКУ

Газоны, клумбы, грядки... Как часто приходится на участке прокладывать обходные пути, чтобы не ходить по вскопанному или не портить дизайн ландшафта лишней дорожкой или тропинкой. Проложите в нужном месте мостик.

Вам понадобится несколько отрезков доски нужной длины. Прежде чем класть доски на землю, обработайте их морилкой и влагостойкой пропиткой.

Такой мостик добавит уюта вашему участку и прослужит не один год, если на зиму вы будете убирать мостик в сарай.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ДЕВИЦА В ТЕМНИЦЕ, А КОСА... КРАСНАЯ

Среди изумрудной зелени морковной ботвы иногда появляются красивые оранжевые и красные листья. Но их красота обманчива, это признак того, что растения поражены морковной мухой.

Муха откладывает яйца на верхушки корнеплодов, которые немного выглядывают из земли. Появившиеся личинки внедряются в мякоть моркови и проникают вглубь корнеплода, прокладывая ходы наружу. Есть такую морковь нельзя, обычно ее выбраковывают на корм скоту. Поэтому как только вы заметили первый красный лист на моркови, сразу принимайте меры, иначе останетесь без урожая.

ЛЕЧЕНИЕ

Если вы сторонники химических средств, используйте для борьбы с морковной мухой препараты «Децис», «Штефесин», «Волатон» так, как указано на упаковке.

Тем, кто предпочитает более экологичные меры борьбы, можно посоветовать смешать табачную пыль с древесной золой или гашеной известью в соотношении 1 : 1 и посыпать этой смесью междурядья из расчета 5-10 г на 1 квадратный метр 2-3 раза с интервалом в 8-10 дней.

Если вы привыкли обрывать листья с ботвы помидоров, не выбрасывайте их, а залейте 2 кг измельченных листьев 5 л кипятка, накройте крышкой и настаивайте 2 дня. Затем процедите, добавьте 30 мл жидкого мыла и опрыскайте зараженную морковь.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Чтобы такого больше не повторялось, помните, что морковь нельзя сеять на тех участках, где не прошло еще двух лет с момента внесения органических удобрений. На следующий год посейте морковь в другом месте, подальше от зараженного участка, причем, в компании с луком. Фитонциды лука отпугивают морковную муху, а фитонциды моркови, в свою очередь, отпугивают луковую муху.

Следите, чтобы морковь не была загущена, поливайте ее редко и умеренно, избегайте дождевания, морковная муха очень любит сырость. Мульчируйте посевы моркови торфяной крошкой (300 г торфа на 1 квадратный метр), поскольку морковная муха избегает торфяных почв.



ГИБНУТ ПЛОДОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ

Нашему саду всего 10 лет. Деревья на участке хорошо росли и рано начали плодоносить. Но в прошлом году у яблонь и груш стали сохнуть верхушки. Сухие ветки мы срезали. Но проблему не решили, в этом году они опять начали подсыхать. Что с этими деревьями делать дальше, можно ли их спасти?

Явление, которое Вы описали, называется суховеишностью, и бороться с ним невозможно, потому что она появляется, когда стержневые корни яблонь и груш доходят до близких к поверхности грунтовых вод. Спасти эти деревья не удастся, так как снизить уровень грунтовых вод невозможно.

Вам следует пересмотреть культуры, которые будут расти в саду, и отдать предпочтение ягодным кустам. Хорошо будут расти на участке сливы (у них поверхностные разветвленные корни), низкорослые вишни, карликовые яблони на подвое, яблони сливолистные (китайка). Кроме того, хорошо переносят близкий водоносный слой хвойники.

В идеале плодовые деревья, даже карликовые, на Вашем участке лучше сажать на искусственно насыпанных холмиках, чтобы расстояние до воды было больше.

ЧТО ЗА МАЛИНА — КУМБЕРЛЕНД?

Кумберленд — это черная малина, которую многие садоводы ошибочно считают ежевикой. Это куст с крепкими побегами штамбового типа высотой 1,5-2 м. Кумберленд — прекрасная садовая ягодная культура. Она морозостойкая, подмерзает только в бесснежные зимы при температуре ниже минус 30°. Практически не имеет вредителей и не подвержена болезням, не дает корневых отпрысков. Ягоды у черной малины крупные, округлые, блестящего черно-фиолетового цвета. А, главное, они равномерно и дружно созревают, что очень удобно при сборе урожая, и не мнутся при транспортировке. Витаминов в ней не меньше, чем в привычной нам красной малине, а выращивать ее проще и легче.

Если вы хотите развести на своем участке кумберленд, достаточно купить несколько прутьев этой малины. К середине лета побеги вырастут, а пока они молодые, их легко наклонить к земле и прикопать, оставив хвостик с 2-3 почками. Осенью вы сможете отрезать давший корни побег.

Размножая черную малину таким образом, через 2-3 года вы станете владельцем целой плантации кумберленда.

Чтобы она не превратилась в густые заросли, как только молодые побеги текущего года достигают длины 1,2-1,5 м, у них следует прищипить верхушки. После удаления верхушки стебель начинает ветвиться, и появляются боковые побеги по всей его длине. Осенью побеги 2-3 летнего возраста надо вырезать под корень, а остальные укоротить до 30-50 см.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



ЛЕТНЯЯ ЕДА С ВЫДУМКОЙ

В жару редко хочется есть, а если уж хочется, то чего-то особенного.

Многих мучает вопрос: «Что бы такого приготовить — необычного, сытного, но легкого?»

Именно такие блюда мы предлагаем вашему вниманию. Некоторые из них можно приготовить и на даче.

ДАЧНЫЕ «ЧЕБУРЕКИ»

Смочите холодной кипяченой водой готовые лепешки-тортильи или вырезанные по шаблону (блюдечку) круги из тонкого лаваша. Половину каждого круга смажьте тертым сыром, смешанным со взбитым яйцом. Выложите поверх сыра начинку из мяса, грибов или овощей и зелени, сверху положите еще немного сыра и сверните лепешки пополам, не сжимая края. Обжарьте «чебуреки» на растительном масле с двух сторон.



СОСИСОЧНАЯ «ДЕТВОРА»

Приготовьте для детворы сосиски в тесте — они им, наверняка, понравятся. Нарезьте готовое бездрожжевое слоеное тесто тонкими полосками, «запеленайте» ими сосиски на две трети, а на открытый кончик наденьте «шапочку» из теста. Выложите сосиски на противень и запеките. Готовым «деткам» нарисуйте горчицей глазки, а кетчупом ротик.



ЗАКУСОЧНЫЙ БАТОН

Порежьте батон на ломтики толщиной 1,5 см. Форму для запекания смажьте растительным маслом и расположите ломтики батона, смазанные сливочным маслом, вертикально по кругу. Между ломтиками вложите тонкие кружки ветчины или вареной колбасы и кружки помидоров. Порезанной ветчиной (колбасой) и помидорами заполните пространство в середине формы. Залейте батон взбитыми с молоком и солью яйцами, посыпьте сыром и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ КАПУСТЫ

Очистите кочанчики брусельской капусты. Ломтики бекона порежьте на кусочки чуть больше диаметра кочанчиков. Нанижите на шампуры капусту, перемежая ее кусочками бекона. Готовьте на открытом огне, сбрызгивая капусту соевым соусом.

КОТЛЕТКИ «СОЛНЫШКО»

Остатки картофельного пюре смешайте с мелко порезанным зеленым луком и тертым сыром. Сформируйте небольшие котлетки и обжарьте их на растительном масле до золотистого цвета. Подавайте со сметаной.



ФАРШИРОВАННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА

Для начинки смешайте вареный рис, консервированную кукурузу и тертый сыр. Куриную грудку посолите, поперчите, приправьте куркумой и измельченным чесноком. Сделайте в грудке продольный надрез и заполните его рисово-сырной начинкой. Выложите грудку в форму для запекания и поместите в разогретую духовку. Запекайте до готовности, но не передержите, мясо должно остаться сочным.



ПИЦЦА ИЗ ЦУККИНИ

Выберите самый большой по диаметру цуккини, порежьте его кружочками толщиной 1,5-2 см. Смажьте кружки растительным маслом и слегка обжарьте на гриле или решетке.

Дайте остыть, смажьте томатным соусом, щедро посыпьте тертым сыром, выложите на них по несколько тонких кружков помидоров, сверху еще присыпьте сыром и запекайте в духовке.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Разрежьте крупные плоды сладкого перца вдоль пополам, разрезав вдоль и плодоножку. Очистите от семян и заполните перец смесью фарша с рисом, или жареным с луком фаршем, или любыми овощами по вашему выбору. Сверху присыпьте перец тертым сыром, выложите нафаршированный перец в форму или на противень и запекайте до готовности перца.





РЫБА В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

Слегка посолите и поперчите порционные куски рыбы, уложите на смазанную растительным маслом решетку и жарьте под крышкой 2-3 минуты, затем переверните и смажьте уже поджаренную сторону медовой глазурью.

Чтобы приготовить глазурь, смешайте по 2 ст. ложки оливкового масла, жидкого меда и 1 ст. ложку соевого соуса. Когда вторая сторона рыбы поджарится, переверните рыбу еще раз и смажьте поджаренную сторону глазурью. Подержите на решетке пару минут и подавайте. При подаче добавьте к рыбе лимон или лайм, чтобы сбалансировать сладковатый вкус рыбы цитрусовой кислинкой.



ВИШНЯ В ПАНИРОВКЕ

Бисквитные сухари или печенье пропустите через мясорубку или натрите на терке — это будет панировка. Вишни или черешни с плодоножками вымойте, дайте высохнуть. Белый шоколад растопите на водяной бане и, когда он почти остынет, окуните вишни в шоколад, а затем в бисквитную панировку. Выложите вишни на тарелку и поставьте в холодильник, чтобы шоколад застыл.

ШАШЛЫКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КРЫЖОВНИКОМ

Порежьте грудку индюшки на порционные кусочки и нанижите на шпажки, перемежая кусочками сладкого перца и крупными зелеными ягодами крыжовника. Приготовьте на гриле или мангале.

Не менее вкусные шашлычки можно приготовить из куриной грудки, а вместо крыжовника использовать зеленый виноград.



ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С ЯГОДАМИ

Обрежьте корочки у хлеба для тостов. Скалкой прокатайте ломти хлеба, чтобы уплотнить их, выложите на один край мягкий сыр или вареную сгущенку, поверх нее — кусочки клубники или другие ягоды целиком, сверните хлеб плотным рулетом, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре.



ЯБЛОЧНЫЕ «ПАЛОЧКИ»

Очищенные от кожуры, сердцевин и порезанные ломтиками яблоки припустите в небольшом количестве воды, добавив сахар по вкусу, откиньте на дуршлаг и измельчите в пюре. Готовое слоеное бездрожжевое тесто разделите пополам и тонко раскатайте в два одинаковых по размеру пласта. Один пласт смажьте яблочным пюре, накройте вторым пластом, его смажьте взбитым яйцом и ножом для пиццы нарежьте «палочки» длиной 10 см и шириной 1,5-2 см. Посыпьте «палочки» крупным сахаром и испеките в разогретой духовке до золотистого цвета. Подавайте со сгущенкой или заварным кремом.

Вместо яблочного можете использовать любое густое ягодное или фруктовое пюре.



ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

На Западе привычный для всех ягодный пирог — это форма из теста, засыпанная ягодами, а ягоды покрыты решеткой из того же теста.

Попробуйте и вы приготовить такой пирог.

Смешайте 2,5 стакана просеянной муки с 1 ст. ложкой сахара и 1 ч. ложкой соли, добавьте 1 пачку порезанного маленькими кубиками сильно охлажденного сливочного масла и смешивайте, перетирайте, пока не получится крошка, понемногу вливайте очень холодную воду и мешайте, пока у вас не получится тесто, которое можно раскатать. Половину теста тонко раскатайте и выложите в форму, чтобы тесто немного свисало по краям. Вторую половину теста раскатайте и порежьте на полоски шириной 1-1,5 см. В форму выложите промытые и обсушенные ягоды, из полосок сплетите решетку, излишки теста обрежьте и красиво оформите бортик пирога. Выпекайте в духовке до золотистого цвета. При подаче щедро посыпьте кустики пирога сахарной пудрой или полейте медом.



ЯГОДНОЕ «МОРОЖЕНОЕ»

Заполните ягодами и кусочками фруктов одноразовые стаканчики. Некондиционные ягоды измельчите в пюре, протрите через сито, удалите семечки и залейте этой массой содержимое стаканчиков. Воткните в каждый деревянную палочку или половинку деревянной шпажки и заморозьте.



МАЛИНОВЫЙ ДЕСЕРТ

Готовый бисквит разрежьте вдоль пополам и уложите в форму. Круглый — в разъемную, а прямоугольный — в обычную, но из плотной бумаги сделайте вокруг него бортик высотой 10 см. Малину переберите и протрите через сито, чтобы удалить семечки, смешайте каждый стакан малинового пюре с 2-3 ст. ложками сахарной пудры. (Количество малины зависит от размера бисквита.) Слой малины должен быть не меньше толщины бисквита. Сахарную пудру добавляйте по вкусу. В подготовленное пюре добавьте 1 пакет распущенного желатина, хорошо перемешайте и выложите поверх бисквита. Поставьте форму в холодильник на 1-2 часа.

При желании можно сделать между бисквитом и малиной прослойку из сметаны, взбитой вместе с сахаром и распущенным желатином. Такой пирог будет не менее вкусным и более полезным, потому что витамины в присутствии молочного жира усваиваются лучше.

НАЗВАЛСЯ УТЮЖКОМ — ЗАГЛАЖИВАЙ!

Сложно ровно загладить отвороты на шортах или летних хлопчатобумажных брюках так, чтобы на ткани не появились блестящие отметины от внутренних швов. Но и с этой проблемой можно справиться, если использовать вместо утюга «утюжок» для волос. Поместите отвороты между пластинами «утюжка» и подержите. Главное, предварительно опробовать этот способ глажения на каком-нибудь ненужном лоскутке, чтобы определить нужную температуру и время воздействия



ИДЕЯ ДЛЯ ДАЧНОГО ОБЕДА

Захотелось съесть на даче яйцо всмятку, а подставки нет? Не переживайте. Замените ее на кусочек французского батона или толстый ломоть хлеба. И яйцо будет устойчиво в такой подставке, и подставку можно будет съесть.



ФОРМОЧКА-ЦВЕТОК

Для желе, вместо привычных формочек, можно использовать доньшки от пластиковых бутылок разного размера. У них дно имеет форму цветка, поэтому желе на тарелке будет смотреться очень красиво.

Вы можете удивить гостей и фигурным льдом, заморозив его в тех же доньшках бутылок.



БОЛЬШЕ ЯРКИХ КРАСОК

Летом так хочется всего яркого, сочного. Покрасьте лопасти вентилятора в разные цвета и, когда вы его включите, у вас дома появится яркое радужное пятно.



ХОЧЕШЬ — ЧАЙ С МЯТОЙ, ХОЧЕШЬ — ЯГОДНЫЙ МОРС

Приложив минимум труда и времени, вы всегда будете иметь под рукой заготовки для мятного чая и ягодного морса.

● Порежьте вымытые и обсушенные листики мяты и разложите по ячейкам формы для льда. Кладите до верха, а затем залейте холодной кипяченой водой и заморозьте. Перед подачей выложите в кружку по кубику замороженной мяты, залейте кипятком и дайте постоять, потом, по желанию, можно добавить заварку.

● В ячейки формочки для льда разложите разные ягоды и кусочки клубники, залейте холодной кипяченой водой и заморозьте. Ягодные кубики можно добавлять в горячий компот, а можно залить небольшим количеством кипятка, дать ягодам растаять, раздавить их ложкой и долить в стакан холодной кипяченой воды, получится ягодный морс.



ПО ШАБЛОНУ

Заказать сшить шторы в мастерской — удовольствие не из дешевых, и если вам нужны самые обычные шторы, а дома есть швейная машина, можно справиться самой. Главное — ровно подшить их. Чтобы облегчить эту работу, нарисуйте на листе плотной бумаги или картона линию, отступив от края расстояние, равное ширине, на которую вы хотите подшить шторы. Прикладывайте шаблон, подворачивайте ткань и сразу заглаживайте. Останется завернуть внутрь краешек подворота, наметать и прострочить.



Подготовила
Валентина
ЖИЛИНА



ШЛЯПКА ОТ СОЛНЦА

Скучную шляпку можно запросто превратить в яркий и нарядный аксессуар. Для этого вам понадобится лоскут ткани с цветочными мотивами и небольшой отрезок широкой тесьмы в тон. Сначала отрежьте тесьму по размеру объема тульи и приклейте ее к шляпе. Теперь вырежьте цветочные мотивы и разложите их на шляпе, создавая произвольную композицию. Прикрепите ее портновскими булавками. Когда вы будете довольны получившимся результатом, приклейте все элементы композиции, по очереди открепляя их от шляпы.



ЧЕРНО-БЕЛЫЕ БРЮКИ



Очень эффектные брюки в модном тренде «колорблок» получаются буквально за несколько минут с помощью скотча и акриловой краски. Разложите брюки на ровной поверхности и подложите внутрь штанины, на которой собираетесь творить, кусок клеенки, чтобы краска не отпечаталась с другой стороны брюк. Приклейте скотч в разных направлениях, ограничивая участки, которые вы будете красить, а затем нанесите краску поролоновой кистью. Дайте высохнуть и повторите на другой штанине. Затем скотч удалите и можете примерять обновку.

Подготовила
Валентина КИРНОС

СТИЛЬНЫЕ ЧАСЫ



Для многих наручные часы — любимый аксессуар. Чтобы сделать их стильными и привлекающими взгляд, замените ремешок на небольшой шелковый платок.

● Сверните платок по диагонали так, чтобы получилась полоска, которая пролезет в дужки часов.

● Пропустите платок под часами, заправив его в дужки часов, оберните несколько раз вокруг запястья и завяжите двойным узлом.

Стильный «ремешок» будет смотреться особенно оригинально, если платок сначала скрутить жгутом, а потом обернуть вокруг руки.

Если у ваших часов циферблат нейтрального цвета, можно менять платки, подбирая их в тон одежде.

БРАСЛЕТ С СЕКРЕТОМ

Чтобы не брать с собой сумочку, отправляясь на свидание или в ночной клуб, сшейте себе браслет с потайным карманом. В нем поместятся не только несколько свернутых купюр, но и небольшой мобильник. Если взять для браслета ткань нейтрального цвета, его можно будет носить с любой одеждой.



Браслет состоит из кармашка с клапаном, закрывающимся на «липучку» и пяти перемычек, вшитых в кармашек. Внутри перемычек обычная резинка.

Чтобы перемычки смотрелись красиво, выкроите полоски ткани чуть шире резинки и на 5-7 см длиннее, тогда они соберутся в красивые складочки. Соедините их между собой и украсьте бусинами.



МАНИШКА НА ЛЮБОЙ ВКУС

Летние жакеты и пиджачки обычно имеют глубокие вырезы, поэтому под них приходится надевать майки или топикки. И это в жару! А если еще и дресс-код надо соблюдать?



Предлагаем вместо топиков использовать манишку. Она представляет собой сужающийся книзу трапециевидный кусок ткани, верхняя часть которого имеет «ушки» с кнопками, с их помощью манишка крепится за бретели бюстгальтера, а нижняя часть заправляется под его корсаж.

Вы можете сшить несколько манишек разного цвета, подходящих ко всем вашим летним жакетам. Манишки можно украсить кружевами, вышивкой, пайетками, стразами, тесьмой. Ваши коллеги будут уверены, что у вас дома гардероб забит всевозможными маечками и топиками.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

34 Своими руками

Размер 44-46. Длина по спинке 55 см.

ЖИЛЕТ «БЕЛОЕ С ЧЕРНЫМ»

Эффектный и легкий в исполнении белый жилет с черной окантовкой, закругленными полочками, отложным воротником, без застежки и с небольшим запахом. Дополнение — широкий пояс, который подчеркнет вашу талию и сделает жилет еще более эффектным.

Внимание! Очень важно правильно измерить свою фигуру и рассчитать количество петель.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: неотбеленные нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м /100 г) — 350 г; немного ниток черного цвета для отделки; спицы № 3; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры

«Путанка» — для основного полотна жилета.

Для образца набрать четное количество петель.

1-й ряд: 1 лиц., 1 изн.

2-й ряд: повторять, как 1-й, то есть, изн. петли вязать лиц., лиц. — изн.

Повторять узор с 1-го ряда.

«Резинка 1 х 1» (1 лиц., 1 изн.) — для отделки по линии талии и для воротника.

Описание работы

Перед, правая полочка: набрать на спицы 40 п., вязать вверх узором «путанка», прибавляя со стороны центра переда в начале и конце ряда по 1 п. (11 п.). Провязав 7 см, связать 6 см «резинкой 1 х 1», затем до линии проймы вязать узором «путанка», прибавляя через 6 р. по 1 п. со стороны бокового шва 4 раза. Закрывать для проймы сразу 5 п., затем в начале и в конце ряда по пройме убавить 5 раз по 1 п. Довязав до линии горловины, снять на булавку 17 п., затем 7 раз убавить по 1 п. Довязать ровно до линии плеча, закрыть все оставшиеся (21) п. в одном ряду.

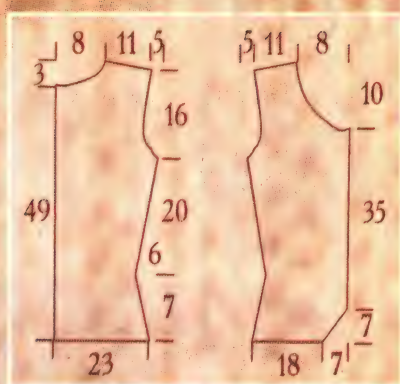
Левую полочку связать симметрично правой.

Спинка: набрать 100 п. Вязать вверх 7 см узором «путанка», следующие 6 см вязать «резинкой 1 х 1», затем до линии проймы вязать узором «путанка», прибавляя через 6 р. по 1 п. со стороны боковых швов 4 раза. Закрывать для проймы сразу 5 п. с каждой стороны спинки, затем в начале и в конце ряда по пройме убавить 5 раз по 1 п. Довязав до линии горловины, убавить одновременно 18 п., затем 6 раз убавить по 1 п.

Убавить все петли по линии плеч.

Воротник: сшить плечевые швы, перенести с булавки на спицу петли горловины правой полочки, набрать на спицу из края горловины 85 п., перенести на спицу петли горловины левой полочки. Связать воротник — 30 р. «резинкой 1 х 1». Закрывать все петли.

Сборка: сшить боковые швы. Обвязать крючком нитками черного цвета края воротника, полочек и низа жилета двумя рядами ст. б/н.



Размер 46-48. Длина по спинке от шеи с учетом уголка — 60 см.

ТОП «СЕРДЕЧКАМИ»

Этот топ связан на спицах из ниток четырех цветов и состоит из шестиугольников неправильной формы со стилизованным сердечком внутри.

Не забудьте связать образец шестиугольника, сверить его размеры с рекомендуемыми и в процессе вязания почаще сверяйте полотно со своими мерками.

Вам потребуются: 560 г ниток (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г); 60 г бирюзового цвета, 120 г — малинового, 180 г — зеленого и 200 г — фиолетового; спицы для кругового вязания № 3; крючок № 3; игла для сшивания.

Узор

Шестиугольник неправильной формы со стилизованным сердечком внутри.

Набрать на спицы 5 п. Вязать на двух спицах нитками бирюзового цвета:

1-й ряд: 2 лиц., из следующей петли, не снимая со спицы, 1 лиц., накид, 1 лиц., 2 лиц.

2-й ряд: изнаночные петли.

3-й ряд: 3 лиц., из следующей петли, не снимая со спицы, 1 лиц., накид, 1 лиц., 3 лиц.

4-й ряд: лиц. п. — по изн. стороне.

Нить оборвать, укрепить и далее вязать нитками малинового цвета по кругу, начиная из центра нижнего края.

1-й ряд: из каждой петли предыдущего ряда: * 1 лиц., накид, 1 лиц., накид, 1 лиц. * — 6 раз, * 1 лиц., накид, 1 лиц. * — 6 раз, обвязав все сердечко по кругу.

2-й ряд: связать лиц. п. до верхнего уголка «сердечка» (половина ряда), повернуть вязание и вязать изн. п. до начала ряда.

3-й ряд: вязать по кругу изн. п.

Сменить нитки на зеленые.

1-й ряд: вязать изн. п. все петли предыдущего ряда.

2-й ряд: лиц. п. вязать половину ряда (до верхнего уголка «сердечка»), повернуть вязание и вязать в обратном направлении лиц. п. по изнаночной стороне.

3-й ряд: вязать зелеными нитками по кругу лиц. п. Закончить шестиугольник одним рядом ст. б/н, связанным крючком нитками фиолетового цвета.

Сборка: связать 20 шестиугольников. Расположить их по схеме выкройки, придавая неправильную шестиугольную форму. За счет этого боковые стороны получатся ровными. Сметать между собой отдельные мотивы и сшить их с изнаночной стороны. Топ готов!





Размер 46-48. Длина по спинке 125 см.

АЖУРНОЕ ПЛАТЬЕ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ДЕВУШКИ

Ажурное облегающее платье с асимметричным волнистым краем и бретельками разной ширины связано из шестиугольников. Его нежность подчеркивает ажур между цветками в центре каждого шестиугольника и цвет сердцевинки цветка, который немного ярче цвета платья.

Работа требует усидчивости и некоторых навыков, но вязание отдельных мотивов и постепенное присоединение их к платью — увлекательное занятие.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки нежно-сиреневого цвета (хлопок, вискоза; 500 м/100 г) — 550 г; нитки более насыщенного сиреневого цвета для сердцевинки шестиугольника (хлопок, вискоза; 500 м/100 г) — 100 г; крючок № 1,5.

Узор: шестиугольник по схеме I.

Описание работы

Связать по **схеме I** 29 шестиугольников. Соединить их последовательно при провязывании последнего ряда шестиугольника, в семь рядов. В первом ряду для спинки — 2 шестиугольника, следующие 4 р. сверху соединить в круговую по 5 шестиугольников, в шестом — 5 шестиугольников, в седьмом — 3. Нумерация шестиугольников поможет вам понять их расположение в каждом ряду. На перед и спинку приходится по 2,5 шестиугольника. Бретельку на левое плечо шириной 4,5 см связать, продолжая полотно одного из уголков шестиугольника без убавлений по **схеме II**.

Связать одинаково **перед и спинку**, а затем сшить по плечу.

Бретельку на правое плечо связать, убавляя полотно одного из уголков шестиугольника (по **схеме III**), пока не убавятся все петли. Оставшуюся часть бретельки связать цепочкой из воздушных петель, начиная со стороны переда, и укрепить ее по спинке.

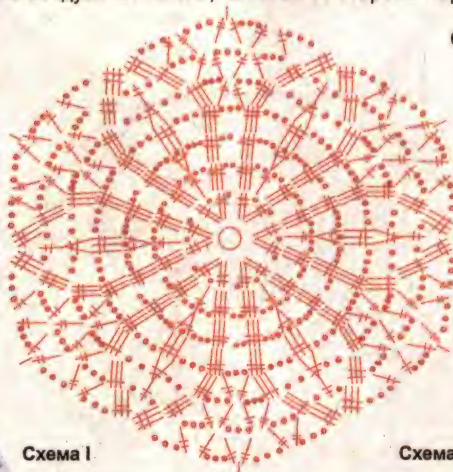


Схема I



Схема III

Схема II

Подготовила
Юлия ИВАНОВА

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ⊥ — столбик с двумя накидами (ст. с 2/н.).



перед

спинка

17,8
10,1 20

Своими руками В ЦЕПЯХ, НО НЕ РАБЫНЯ

37



Украшения для тела из цепочек снова в моде. Необычными длинными многослойными ожерельями теперь украшают не только вечерние туалеты.

Цепочки для тела превратились в повседневный аксессуар, который можно носить даже с купальником.

● Тонкая золотистая цепочка, свисающая петлей до пупка и охватывающая талию, — прекрасное украшение. Оно не бросается в глаза и добавляет женщине утонченного изыска. Носите такие цепочки с купальниками и топиками, открывающими животик.

● Необычайно красиво смотрится каскад цепочек, свисающий от плеча по руке. Такое украшение висит, как сумочка, на плече, а держится за счет того, что одна цепочка пропущена под мышкой. Некоторые украшения прикрепляются к одежде с помощью двух брошей: комфортно и надежно.

● Можно украсить руки цепочками, не вешая их на плечо. Очень изящно выглядит обхватывающая предплечье цепочка, соединенная через подвеску с другими цепочками.

● Очень необычно смотрятся браслеты-кольца, когда они обхватывают руку в трех местах, а между собой соединяются тонкими цепочками. Получается один оригинальный браслет.

● Совершенно иначе смотрятся на руке кольца, если их тоже соединить цепочками. В таком виде они представляют собой не просто два кольца, а единое и необычное украшение.

Вам понравились идеи с цепочками? Воплотить свои фантазии в жизнь вам помогут самые разнообразные цепочки и крепления, которые можно купить в магазине швейной фурнитуры. Создайте из них эксклюзивное украшение собственного дизайна.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ЛЕТНИЕ

САРАФАНЫ

Эффектные,
легкие,
максимально
открытые
сарафаны – то,
что надо для
июльской жары.
Выбирайте на
свой вкус и цвет!

8

9

10

11

12



1 Двухслойный сарафанчик, похожий на костюм из юбочки и топики, с модным вырезом на груди и оригинальными бретелями, не оставит равнодушными любительниц одежды «с изюминкой».

2 Простой, но очень стильный сарафан из ткани с необычным принтом на тонких бретельках-спагетти, с низкими проймами и глубоким вырезом на спинке, декорирован длинной бахромой.

3 Хлопчатобумажный сарафанчик из ткани с эффектом тонального перехода цвета, с оригинальными бретелями с узлами, завышенной талией и полностью открытой спиной выручит в жаркую погоду.

4 Сарафан-туника на тонких бретельках с цельнокроеными рукавчиками и завязками у горловины пригодится в отпуске — как для

похода на пляж, так и для посиделок в летнем кафе.

5 Очень эффектный и соблазнительный сарафан из яркого трикотажа облегал фигуру, как вторая кожа. Оригинальные вырезы проймы и горловины, а также нижнего края, не могут не привлекать к себе всеобщего внимания. А открытая спина придает этой модели дополнительный шарм.

6 И в пир, и в мир... Нарядный сарафан с глубоким декольте, декорированным «золотой» вышивкой, и высокими разрезами пригласит как в праздник, так и в будни.

7 Романтичный двухслойный сарафанчик с расходящимися в стороны воланами на груди и нарочито неровной линией нижнего края никак не назовешь простенькой моделью.

8 Интересная модель из эффектной черно-белой ткани на тонких бретельках выглядит просто шикарно благодаря асимметричной линии низа.

9 Длинный сарафан из трикотажа с оригинальным решением спинки поможет представить красивую фигуру во всем блеске!

10 Соблазнительный яркий сарафанчик с бретелью-петлей, драпировкой на лифе и открытой спинкой выберут уверенные в себе девушки.

11 Элегантный сарафан с оригинальным решением горловины, декорированной металлической фурнитурой, и открытой спинкой можно надеть даже в офис — под жакет.

12 Экстравагантный черный сарафан с очень глубоким декольте, открытой спинкой и юбкой с драпировкой украшен контрастными элементами на бретелях и под грудью.



1 2 3

ТОПЫ

В КОМПЛЕКТЕ

Одним из самых актуальных трендов этого лета можно считать укороченные топики самых разнообразных фасонов и расцветок. Они очень функциональны, поскольку способны сочетаться практически со всеми вещами в вашем гардеробе и могут выступать с комби-партнерами, составляя великолепные комплекты. К тому же, они необыкновенно комфортны в жаркую июльскую погоду.

4

5

1 Простой топик-маечка и шортики без дополнительных деталей представляют собой интересный комплект благодаря своей лаконичности и эффектному контрастному украшению на плечах и по бокам шорт.

2 Яркий и жизнерадостный комплект представляют собой топик-бюстье на тонких бретельках и расклешенная мини-юбочка, щедро

украшенные разноцветной тесьмой.

3 Соблазнительный костюмчик, состоящий из бюстье с треугольными чашечками и широким поясом, вместе с мини-шортиками из ткани в полоску как нельзя лучше подойдет для отпуска на курорте.

4 Комплект, идеально подходящий для города: расклешенный укороченный топик со встречной складкой на полочке и облегающая юбка-карандаш.

5 Эффектный комплект из топика с американской проймой, высокой горловиной и открытой спинкой и юбки А-образного силуэта украшен белыми контрастными полосами.

6 Комплект для отдыха: укороченный топик-разлетайка на тонких бретельках и шортики с милыми рюшечками по нижнему краю.

7 Стильно: черно-белый топ-бюстье на тонких бретельках и черная облегающая юбка сшиты из плотного трикотажа, который хорошо держит форму.

8 Милый комплект в горошек из мини-бюстье на тонких бретельках и расклешенной юбочки подойдет молоденьким девушкам.



И НЕ ТОЛЬКО...

1 Эффектное бюстье из трикотажа в широкую контрастную полосу с круглыми чашечками и широкими бретелями можно носить с чем угодно. Оно неизменно будет иметь успех у окружающих.

2 Элегантный топик, скомбинированный из черного и белого трикотажа с глубокими вырезами пройм на полочке выглядит одинаково хорошо как с черной юбкой, так и с комби-партнерами других цветов и самых разнообразных принтов.

3 Простой и лаконичный укороченный топ-маечка черного цвета станет фаворитом в вашей коллекции одежды благодаря своей уникальной способности сочетаться практически со всеми вещами вашего гардероба.

4 Топ-бюстье с узлом на груди и широкой оборкой по нижнему краю выглядит очень эффектно и идеально подойдет как к коротеньким джинсовым шортам, так и к длинной юбке в пол.

5 Оригинальный топик из трикотажа с эффектными тонкими бретельками из той же ткани, что и вставки по бокам, соединенными между собой кольцами, — прекрасное приобретение для любого гардероба.

6 Стильный топ-бюстье с глубоким декольте, широкими бретелями и поясом по нижнему краю лучше шить из гладкокрашеной ткани.

7 Интересный топик из гипюра с расклешенными боковыми вставками и отделкой тесьмой из тюля по краю горловины и пройм смотрится очень нарядно.

8 Укороченный топик с яркими этническими узорами и вставкой из прозрачного тюля очень эффектно смотрится с джинсовыми шортиками, и не только...

9 Простой топик-труба с резинкой по верхнему и рюшем по нижнему краю, выполненный из тонкой хлопчатобумажной ткани, станет настоящим спасением жару.



Частные проблемы СКАЖЕШЬ ПРАВДУ — ПОТЕРЯЕШЬ ДРУЖБУ

Для чего женщины заводят подруг? Чтобы было с кем поговорить по душам, поделиться наболевшим, обсудить злого шефа и новые наряды. Именно искренние разговоры являются основой женской дружбы. Описывая самую близкую подругу, любая женщина скажет: «Я могу сказать ей абсолютно все!»

Однако, жизнь показывает, что говорить ПОЧТИ ВСЕ — гораздо лучше, чем АБСОЛЮТНО ВСЕ.

Вся правда, если она обижает или унижает, не нужна даже близкой подруге. И хотя нет правил без исключений, существуют вещи, о которых никогда не стоит высказывать свою точку зрения, советовать или, того хуже, поучать подругу.

«ЗАЧЕМ ОН ТЕБЕ ТАКОЙ НУЖЕН?»

Возможно, с мужем у нее столько проблем, что ей было бы намного лучше без него. Даже если она постоянно жалуется вам на своего мужа, не факт, что она решится разорвать с ним отношения, особенно если в семье есть дети.

«Нас три подруги. У одной из нас был очень проблемный муж, хотя она почти никогда не жаловалась на него, старалась найти в нем какие-то хорошие черты, но мы-то знали, что он бездельник, гуляка и выпивоха. Мы удивлялись ей, но старались ничего плохого о нем не говорить, слишком уж она его защищала. Прошло время, мы развелись со своими положительными мужьями, а она родила своему нелетучему двоюродному сыну, в которых он души не чает. Поменял работу, бросил выпивать, построил для своих девочек дом. Получается, что подруга сумела вырастить из него прекрасного хозяина и внимательно-го отца семейства. Только с помощью своей веры в него и добрыми словами в его адрес. Как хорошо, что мы не лезли к ней с советами бросить его и не мучиться. Хотя порывались несколько раз и обсуждали этот серьезный разговор между собой, но начать его так и не решились». Светлана, 36.



Если женщина примет решение остаться с мужем, она не захочет видеть подругу, которая советовала ей уйти от него. А если все-таки последует совету подруги, все равно будет испытывать дискомфорт рядом с той, которая была одним из «актеров» в болезненной драме развода.

Есть только одно исключение из этого правила, когда вы просто обязаны настойчиво советовать подруге разорвать взаимоотношения. Если она подвергается физическому насилию со стороны мужа, и вы знаете об этом, ваша моральная обязанность — высказать свое мнение.

НИЧЕГО НЕ ВИЖУ, НИЧЕГО НЕ СЛЫШУ, НИЧЕГО ЕЙ НЕ СКАЖУ

Не будьте той, кто сообщит подруге об измене ее мужа. Пусть некоторые женщины говорят, что были бы рады, если бы кто-нибудь из знакомых, случайно столкнувшись с фактом измены, сообщил им об этом. Вряд ли они действительно были бы рады, если бы это произошло на самом деле.

«Я все еще помню ту пронзительную боль, которую я испытала 15 лет назад (и хотя это было так давно, я все еще ощущаю ее), когда подруга сообщила мне, что мой бывший муж изменял мне с моей знакомой. И хотя я поверила ей, я чувствовала себя униженной от того, что узнала об этом последней, и возненавидела подругу из-за того, что она выступила в роли «посредника» между мной и моим мужем и вошла в мои дела. Мне показалось, что если бы я узнала о его измене от кого-то из малознакомых людей, было бы легче. Каждый раз, когда я встречалась с подругой, я вспоминала об одном из самых ужасных моментов своей жизни, поэтому постоянно придумывала предлоги, чтобы не встречаться с ней». Ольга, 42.

Что же должна делать настоящая подруга, узнав, что муж подруги

изменяет ей? Ничего. Но она просто обязана предложить подруге свою поддержку и сострадание, когда правда выйдет наружу.

«ТЫ ПРЕКРАСНАЯ МАТЬ, НО...»

Остановитесь на первой части фразы. Редкая мать способна услышать критику своих методов воспитания даже из уст близкой подруги.

«Между мной и близкой подругой пробежала черная кошка, когда я сказала, что по моему мнению, она слишком балует свою дочь, покупает ей все, что та захочет, не пресекает капризы и истерики, идет на поводу у четырехлетней девочки. Во время моей прочувствованной речи с примерами и доказательствами подруга стала сначала красной, потом побледнела и в конце концов высказалась: «Вот родишь своих и будешь их воспитывать, как посчитаешь нужным». Это был удар под дых. Она прекрасно знает, что три моих попытки завести ребенка окончились плачевно. Как же она должна была обидеться, чтобы сказать мне это. Ведь она всегда переживала за меня, жалела. А дочь ее действительно очень избалованная, это признают все родственники и знакомые.

Была ли я права? Я уверена, что да. Нужно ли мне было открывать рот? Скорее всего, нет». Татьяна, 29.

Когда дело касается воспитания детей, даже лучшая подруга должна



знать, что лезть в это дело нельзя. Ни критиковать, ни советовать, ни сравнивать с другими детьми.

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ВЗВАЛИВАТЬ НА СЕБЯ ЭТУ НОШУ?

Никогда не выражайте сомнений и пессимизма по поводу жизненных планов подруги.

«**К**огда я собиралась поменять работу, подруга выразила сомнение в целесообразности этого шага. Она убеждала меня, что при той же зарплате у меня будет гораздо больше обязанностей и меньше свободного времени. Но я не стала ее слушать, потому что новое занятие мне нравилось и там была перспектива. Конечно, первое время было тяжело, и подруга мне все время пеняла: «Я тебя предупреждала, теперь не жалуйся». И это вместо поддержки! Постепенно я втянулась, меня повысили, подняли зарплату. На этой работе я сдружилась с коллегой, которая как раз всегда меня поддерживала. А с прежней подругой отношения постепенно сошли на нет». Инга, 27.

Каждая из нас встречает в жизни человека, который всем недоволен и не видит ничего положительного в том, что вы считаете захватывающим, интересным или перспективным. Такие люди разрушают не только ваши планы, они вселяют в вас неуверенность. Иногда подруги способны разрушить ваши планы из банальной зависти или боязни, что они отойдут на второй план, потому что у вас не останется времени на общение с ними.

Единственно правильная реакция на изменения в жизни подруги — «Я за тебя!» Возможно, она, действительно, слишком много взваливает на свои плечи, но это намного лучше, чем перестать мечтать и довольствоваться малым.

СПРОСИЛА СОВЕТА, ВЫСЛУШАЙ!

Обращаясь за советом к подруге, не следует ждать, что она подтвердит ваши мысли или безоговорочно поддержит вас.

«**К**ак-то у меня возникла одна проблема, связанная с интимной жизнью. Я много думала, как ее решить. Потом обратилась за советом к подруге. Мы все обсудили, и в процессе этого разговора все мои мысли по этому поводу выстроились в четкий ряд, я поняла, что именно и в какой последовательности надо сделать, чтобы решить проблему. Подруга посоветовала мне поступить совсем по-другому, и ее совет мне не понравился, покался немного обидным. Я даже пожалела, что доверилась ей». Алена, 24.

Прежде, чем вы доверите то, что вас смущает, подруге, имейте в виду, что вы можете получить совет, который меньше всего будете готовы услышать

Никогда не рассказывайте о своей проблеме, пока точно не решите для себя, что пришло время окончательно избавиться от нее, и вы готовы к этому.

Помните: если вы спросили совета у подруги, не надо воспринимать то, что она вам скажет, в штыки. Вы хотели услышать ее мнение, вы его услышали. Но следовать этому совету или нет — это ваше дело.

ЧТО ЗНАЮТ ДВОЕ, ЗНАЮТ ВСЕ

Очень редкая женщина способна удержаться от того, чтобы не разболтать чужую тайну.

«**Н**едavno в отношениях с моим молодым человеком сложилась неприятная ситуация. Я поговорила о ней со своими подругами, с каждой отдельно и по секрету. Каково было мое удивление, когда на следующий день каждая из них поведала мне о том, как по совету ее мужа мне можно выйти из этой ситуации с наименьшими потерями. Кстати, мнения мужей были приблизительно одинаковыми, очень толковыми и полезными. Оказалось, что все мои подруги не удержались и рассказали мужьям о моей проблеме. Я собрала их вместе и стала стыдить, ведь они нарушили свое слово и раскрыли информацию, сказанную по секрету. Одна сказала: «Если бы ты специально попросила меня не рассказывать ему, я бы попыталась промолчать, но думаю, что, в конце концов, он бы все равно выудил это из меня». Остальные две честно ответили, что если чужая тайна оказывается очень интересной, они рассказывают о ней своим мужьям, правда, не упоминая имен. Получается, что мужья моих подруг знают все, что знают обо мне

их жены. И не потому, что они ненадежны, а потому что не могут устоять, чтобы не поделиться о проблемах своей любимой подруги со своим любимым мужчиной». Анастасия, 28.

Ваши подруги — не священники, ко вторые обязаны соблюдать тайну исповеди. Если вы не хотите, чтобы о вашей тайне узнали другие, не доверяйте ее никому. Даже самой ближайшей подруге.

ПОДДЕРЖКА ЛУЧШЕ УПРЕКОВ

Никогда не говорите: «Я же тебе говорила!» Все понимают, что глупо повторять эту фразу, однако, не одна дружба разрушилась из-за нее.

«**М**оя лучшая подруга не раз предупреждала меня, что я должна держать себя в руках и не давать выхода своим отрицательным эмоциям. Я стараюсь помнить о ее предупреждении, тем более постоянно получаю подтверждение того, что мой взрывной характер портит мне жизнь. Недавно я повинулась перед ней в том, что в очередной раз забыла о ее предупреждении и не смогла получить новый перспективный проект, потому что была несдержанна в разговоре с шефом. Подруга была мудра настолько, что сказала мне: «В любом случае — этот проект оказался бы для тебя слишком тяжелой ношей. Не стоит переживать по этому поводу». Услышать это было гораздо приятнее, чем если бы она сказала: «Я же тебе говорила!» Мария, 26.

Святая обязанность подруги поддерживать, выслушивать, советовать. Но упрекать, лезть в чужую жизнь, устанавливать там свои законы — это против правил дружбы.



Подготовила
Мария ДРОНОВА

Гороскоп

с 15 июля по 15 августа

Астролог-консультант **Николя БУРЯ**

ОВЕН. Во второй половине июля у многих появится необходимость заняться поисками дополнительных источников дохода, вопросами семьи и быта. В начале августа появятся возможности найти удачное решение семейных проблем. Многие смогут добиться успеха и компенсировать свои потери. Это благоприятное время для отдыха, поездок, путешествий, увлекательных романтических приключений.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 19, 26, 30. В августе: 4, 9, 13.

ТЕЛЕЦ. Во второй половине июля многие сложные вопросы и юридические проблемы благополучно разрешатся. Возможна поездка, встреча со старыми партнерами, друзьями, продолжение прервавшихся отношений. В первой половине августа, возможно, вы будете испытывать усталость, недостаток жизненных сил. В этот период лучше подумать об отдыхе и не планировать каких-либо серьезных дел.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 22, 27. В августе: 1, 5, 10, 14.

БЛИЗНЕЦЫ. В период с 15 по 23 июля возможны положительные сдвиги в карьере, успехи в бизнесе. С 24-го по 31-е не исключены крупные расходы, участие в делах, не сулящих прибыль. Первая половина августа принесет хлопоты и суету в семейную и личную жизнь. Возможна поездка, новые встречи и впечатления. Романтические отношения могут обновиться. В профессиональной деятельности возможен застой.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 24, 31. В августе: 4, 9, 13.

РАК. Во второй половине июля будьте внимательны, не беритесь за большой объем работы, больше внимания уделяйте здоровью. 22-28 июля повышена опасность травматизма, возможна потеря денег. Первая половина августа ожидается напряженной. Деловые встречи и поездки не оставят вам времени на личную жизнь. Чтобы отношения в семье не осложнились, старайтесь, чтобы работа не мешала семье.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 28. В августе: 1, 6, 10, 14.

ЛЕВ. В конце июля ошибки в делах и невыполненные обещания могут привести к серьезным конфликтам. Встречи с целью решения финансовых вопросов вряд ли будут удачными. В начале августа Юпитер переходит в ваш знак, что принесет позитивные перемены в делах и здоровье. У многих не исключено начало нового романа. Финансовое положение ожидается стабильным, а поездки — успешными.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 20, 24, 31. В августе: 3, 8, 12.

ДЕВА. С 16 по 30 июля возможны противоречия между личными и производственными планами. Намеченные поездки могут не состояться. В третьей декаде месяца будут беспокоить здоровье и финансовые трудности. Начало августа — период, благоприятный для отпуска, поездок, решения семейных и бытовых проблем. Будьте внимательны, велика вероятность неприятностей в дороге.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 28. В августе: 2, 6, 11, 15.

ВЕСЫ. Во второй половине июля вы можете быть вовлечены в дела и проблемы своих партнеров или друзей, но не касающиеся вас лично. Это может привести к серьезному конфликту в семейных отношениях. В первой половине августа возможна дальняя поездка, серьезные финансовые траты, хотя все расходы будут разумны и предсказуемы. Одиноким людям могут рассчитывать на новые перспективные знакомства.

Неблагоприятные дни в июле: 15, 19, 26, 29. В августе: 3, 8, 12.

СКОРПИОН. Во второй половине июля не все задуманное осуществится. После 22 числа появятся возможности разобраться с незавершенными делами. Однако для путешествий и длительных поездок это время неблагоприятно: вы можете столкнуться с опасными и неприятными ситуациями. В августе появится возможность заключить выгодные сделки, получить новую работу. Поездки и путешествия будут успешными после 8 числа.

Неблагоприятные дни в июле: 18, 23, 27. В августе: 2, 7, 11, 15.

СТРЕЛЕЦ. После 15 июля заброшенные дела и нерешенные ранее вопросы могут вызвать финансовые проблемы. Запланированная на июль поездка может неожиданно сорваться. В августе вы сумеете выкарабкаться из любых неприятностей. Вас ожидают семейное счастье, успехи в делах, улучшение финансового и материального положения, поездка к родственникам, друзьям или на отдых в дальние края.

Неблагоприятные дни в июле: 16, 21, 25, 29. В августе: 3, 9, 13.

КОЗЕРОГ. Во второй половине июля не пускайте события на самотек. На работе возможны большие трудности, организационные и юридические проблемы. Несмотря на сложности в делах, проблем с финансами не предвидится. Начало августа принесет хорошие вести, примирение и встречи с друзьями и возлюбленными. Некоторых ждет переезд, смена места жительства, ремонт в доме или на даче.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 22, 28. В августе: 2, 7, 10, 14.

ВОДОЛЕЙ. С 15 по 24 июля возможны проблемы со здоровьем, финансами, задержка с отпуском. 19-22 июля постарайтесь не давать поводов для огорчений своим близким. В начале августа у некоторых появится возможность обновить личную жизнь. Возможны поездки и встречи с родней, проживающей в другом городе или стране. Люди одинокие могут встретить свою судьбу, у семейных улучшатся отношения с родственниками.

Неблагоприятные дни в июле: 20, 25, 30. В августе: 3, 8, 13.

РЫБЫ. Во второй половине июля погоня за удовольствиями будет мешать работе. В конце месяца возможны финансовые трудности. Опасайтесь толпы и поздних прогулок. Вы можете стать жертвой домогательств или мошенничества. В первой половине августа здоровье будет неустойчивым, а работа потребует повышенной отдачи. Придет много сил и времени уделять нейтрализации конфликтов.

Неблагоприятные дни в июле: 17, 23, 27. В августе: 1, 6, 10, 14.

КАКОВ ВОПРОС — ТАКОВ ОТВЕТ

К сожалению, редко кто из женщин следует житейской мудрости: не хочешь услышать ответ, который тебя расстроит, не задавай вопрос. Они буквально бомбардируют своих мужчин неудобными вопросами, отвечая на которые, тем либо приходится лгать, чтобы не обидеть любимых, либо отвечать честно, но быть готовыми к тому, что женщины не поверят в искренность ответа. Как же мужчины ненавидят подобные вопросы!

Так о чем нельзя спрашивать мужчин?

«КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, ОНА СИМПАТИЧНАЯ?»

«Моя девушка как-то задала мне этот вопрос, когда мимо проходила эффектная молодая женщина. Я, не почувствовав подвоха, честно ответил: «Да». После этого мне пришлось два часа успокаивать ее, уговаривать, говорить комплименты. Устав от словозлияний, слез и упреков, я не выдержал и сказал, что та девушка просто уродина. Она тут же возмутилась, обозвала меня обманщиком и ехидно спросила: «А почему ты тогда так на нее смотрел, если она уродина?» С тех пор, наученный горьким опытом, я отвечаю уклончиво, говорю, что у девушки, например, красивые волосы (глаза, губы), в общем та черта, что и у моей просто супер, и обязательно нахожу какой-нибудь недостаток. Например, говорю: «Вот только длина ног подкачала, не то, что у тебя». Но, если честно, даже научившись отвечать на этот коварный вопрос, я так и не понял, зачем они его задают? А, главное, какой ответ хотя бы услышать?» Игорь, 29.

«ТЕБЕ НЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я ТОЛСТАЯ?»

«Я уверен, что этот вопрос задают девушки, заикнувшиеся на масе своего тела. Мне почему-то особенно «везет» на него. Причем, я пробовал отвечать по-разному, но ни разу не обошлось без скандала. Одна устроила истерику по поводу того, что я считаю ее толстой, хотя я этого не говорил. Вторая на мое твердое «Нет» возмутилась: «Если я не могу добиться от тебя честного ответа на такой простой вопрос, то как я могу тебе верить в чем-то большем?»

Лишь однажды мне повезло. Очередной своей девушке я горячо ответил: «Ты просто жиртрест!» Как ни странно, она рассмеялась и благосклонно сочла это шуткой. Теперь я стараюсь всеми возможными способами избежать ответа на этот каверзный вопрос — говорю комплименты, увожу разговор в другое русло, целую. Если не получается, стараюсь свести все к шутке». Семен, 23.

«У ТЕБЯ МНОГО БЫЛО ДЕВУШЕК ДО МЕНЯ?»

«Меня этот вопрос ставит в тупик. Как на него ответить? Скажешь «мало», подумает, что вру или никому не был нужен. Скажешь «много», решит, что я ветреный ловелас. А вообще, какая разница, сколько их было и каких? Сейчас у меня есть одна девушка — ты. Самый удачный ответ, который я придумал на этот вопрос: «Да Бог с ними, с этими девушками, это все было несерьезно», — подразумевает, что с ней, как раз, все серьезно. Но и тут можно нарваться. Одна у меня спросила: «Насколько серьезно? Неужели очень-очень?» Не помню, как выкрутился. Хорошо, что у нее со мной было несерьезно, а ведь могла начать спрашивать, когда будет свадьба». Александр, 30.

«НЕ ЗАМЕЧАЕШЬ НИКАКИХ ИЗМЕНЕНИЙ?»

«Прямо как в анекдоте, так и хочется ответить: «Ты противогаз надела?» Этот вопрос я ненавижу больше всего. Однажды моя девушка вертелась передо мной целый час и требовала называть, что в ней изменилось. Я перебрал все, что мог: и фигуру, и одежду, и духи, и браслет, и сумочку, и прическу. А оказалось, что у нее новая помада! Да кто бы заметил разницу? А она обиделась, как будто это был вопрос жизни и смерти. Зато в следующий раз она уже не застала меня врасплох, я с совершенно серьезным видом заявил: «Замечаю. С каждым днем ты нравишься мне все больше и больше». И влип. Потому что услышал: «Нравлюсь?! Так ты меня не любишь?» Опять пришлось выкручиваться. Сказал, что слово «нравлюсь» относится исключительно к внешности, а люблю я ее всю целиком. Ну почему отношения с девушками из-за их дурацких вопросов всегда как езда по минному полю?» Евгений, 27.

«ТЫ ГДЕ?»

«С этого вопроса моя девушка начинает каждый телефонный разговор. Может позвонить пять раз за день и пять раз спросить. Да какая разни-



ца, где я, если мы оба работаем, и раньше, чем в шесть вечера, все равно не встретимся, а об этом договорились еще вчера. Мне кажется, что таким способом она пытается установить надо мной тотальный контроль. Разве я не прав?» Антон, 24.

«ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ? СИЛЬНО?»

«Обычно девушки задают этот вопрос, заранее зная, что получат положительный ответ. Меня, например, он ставит в неловкое положение, так как я привык доказывать любовь делом, а не словами, и считаю, что повторение фразы «Я тебя люблю» обесценивает само чувство. А ответить на этот вопрос «Нет» тоже нельзя. Не понимаю, зачем спрашивать, если и так все понятно? Если я тебя разлюблю, ты первая об этом узнаешь.

Самое интересное, что, услышав ожидаемую фразу, девушка может задать уточняющий вопрос: «Сильно?» Как на него ответить? Разве любовь можно измерить? Да и зачем ее измерять? Неужели нельзя любить и не задавать при этом дурацких вопросов?» Никита, 19.

Конечно, мы сами знаем о себе всю правду, а от своих мужчин хотим просто слышать, что мы единственные, самые любимые, самые стройные и в новом платье им очень нравимся. К сожалению, мужчины, чьи мыслительные процессы идут совсем другими путями, даже не догадываются, что нам от них надо.

Может, хватит издеваться над ними? Пора признать подобные вопросы дурацкими и перестать расспрашивать мужчин, заставляя мучительно размышлять, какой ответ нас не обидит, а сказать обо всем прямо — скажем, так: «Я знаю, что ты меня любишь, но мне так приятно слышать, как ты говоришь это. Скажи прямо сейчас».

Подготовила Мария ДРОНОВА

РУКА ОБ РУКУ

Это означает, что в семье царят полное взаимопонимание, любовь и уважение.

Об этом мечтает любая женщина. Идти, взявшись за руки, могут только равнодушные друг к другу люди. Посмотрите внимательно на его руку. Та ли это рука, за которую вам захочется держаться всю жизнь? Кисти рук у всех людей разные, и по их форме можно многое узнать о человеке.

Все знают, что зодиакальные знаки принадлежат к четырем разным стихиям: Земля, Воздух, Огонь и Вода. Каждой из них соответствует и определенная форма кисти руки. Но если, глядя на свою руку и нашу таблицу, вы узнаете, что форма вашей руки соответствует, например, стихии Воды, а родились вы под знаком Девы, представителя стихии Земли, не удивляйтесь. Это нормально, так как в каждом знаке Зодиака встречаются люди с формами рук всех четырех типов.

Вы можете свериться с таблицей и узнать, какой стихии соответствует ваша рука, рука вашего избранника, и выяснить, подходят ли они друг другу настолько, чтобы можно было пройти с ним по жизни, не размыкая рук.



МУЖЧИНЫ

СТИХИЯ ЗЕМЛИ
(квадратная ладонь, короткие пальцы)



Да, он не будет часами говорить вам, что ваши глаза краше звезд на небе, но будет абсолютно надежен и поддержит вас, когда вы будете в этом нуждаться. Он не скрывает своих чувств. Даже если он не кричит в полный голос о своей любви к вам, возможно, он бубнит это себе под нос.

СТИХИЯ ВОЗДУХА
(квадратная ладонь, длинные пальцы)



Возможно, вам потребуется некоторое время, чтобы согреть «воздушную» руку. Но если вы проявите терпение, он покажет вам все свои лучшие черты. Остроумие — его козырная карта, именно она привлекает к нему множество людей, возможно, и вы попались на эту удочку. Будьте осторожны: другим девушкам его остроумие тоже может понравиться.

СТИХИЯ ОГНЯ
(длинная ладонь, короткие толстые пальцы)

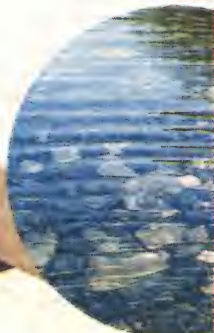


Настроение мужчины с таким типом руки может меняться каждые три секунды. И с такой же частотой он заводит любовные романы. Но это все несерьезно. Когда он по-настоящему полюбит, то приклеится накрепко. Он сердечный и заботливый, но любит, когда и к нему относятся так же тепло.

СТИХИЯ ВОДЫ
(длинная ладонь, длинные тонкие пальцы)



Если вам нравятся сверхромантичные, чувствительные натуры, считайте, что вы нашли такую. Этот безмерно нежный мужчина еще и прекрасный слушатель, даже если станете рассказывать ему о вашей семье. Он может не осознавать того, что временами бывает наивен, поэтому вам придется защищать его от плохих сторон этого большого мира.



СТИХИЯ ЗЕМЛИ (квадратная ладонь, короткие пальцы)

Вы практичны, не витаете в облаках и не надеетесь на чужую помощь. Легко и сходитесь с людьми, и заводите новые, а главное, нужные знакомства. Любите порядок и дисциплину, чего требуете и от окружающих. И совершенно не мыслите себе жизни без соблюдения семейных традиций.



СТИХИЯ ВОЗДУХА (квадратная ладонь, длинные пальцы)

Вы эмоциональны, жить не можете без приключений, перемены мест и новых знакомств. Ваш характер не переносит рутины, он постоянно требует новых эмоций. Отсюда и постоянный хоровод поклонников вокруг вас. Вообще, чем больше людей вовлечено в орбиту общения с вами, тем вам комфортнее живется.



СТИХИЯ ОГНЯ (длинная ладонь, короткие пальцы)

Вы производите на окружающих впечатление человека, умеющего сочувствовать и сопереживать и, в то же время, энергичного, порывистого и одержимого миллионом идей, требующих реализации. Вы так нуждаетесь во внимании окружающих, что для его привлечения можете даже истерику устроить.



СТИХИЯ ВОДЫ (длинная ладонь, длинные тонкие пальцы)

Вы сентиментальны и ранимы, склонны к тонким чувствам, поэтому плохо умеете держать удар. Драйв, адреналин и суета не для вас, так же как и стремление к накоплению материальных ценностей.



Зато у вас хорошо развита интуиция и доброжелательное отношение к людям. Для вас важнее, чем для других, тактильные ощущения, поэтому вы всегда обращаете внимание на руки мужчин, и если возьмете в руки ту ладонь, которую сможете держать всю жизнь, то сразу почувствуете это.

А теперь внимательно изучите таблицу, чтобы понять, насколько комфортными будут ваши отношения с тем или иным мужчиной, и есть ли у них будущее. Ответ вы найдете на пересечении ваших знаков.



ВОЗЬМЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ЗА РУКИ?

ЕГО ТИП		
ВАШ ТИП	ЗЕМЛЯ	ВОЗДУХ
ЗЕМЛЯ	Вы подходите друг другу, оба любите работать. Чтобы почувствовать единение душ, ищите общее дело.	Может быть, его любовь не так глубока, как вам хотелось бы, но он всегда подставит вам свое плечо. К тому же, с ним всегда весело.
ВОЗДУХ	Он приверженец традиций, а вы любите все новое. Хотите быть вместе? Ищите точки соприкосновения.	Согрейте душу друг друга, и из вас выйдет отличная пара.
ОГОНЬ	Он всегда знает, что вам нужно. Неважно, крепкие объятия или веселая шутка.	Он хочет проводить время со своими приятелями, вы — публично держаться с ним за руки. Постарайтесь найти компромисс.
ВОДА	Он — ваша находка. Его практичность позволит воплотить в жизнь ваши бесчисленные идеи.	Иногда вам хочется, чтобы он прекратил разговоры о политике и начал говорить о чувствах.
ОГОНЬ	Вас заводит его мощная энергия, но его дурные старомодные привычки раздражают.	Вы уже поняли, что он стопроцентный джентльмен, но хотите, чтобы он хоть иногда спускался с небес на землю.
ЗЕМЛЯ	Вы оба любите вечеринки, но он вспыхивает, даже если вы всего лишь разговариваете с другим парнем.	Этот творческий тип мужчины должен перестать занимать собой все пространство и дать немного места вам.
ВОЗДУХ	Вас объединяет страсть. Но постарайтесь уделять ему столько внимания, сколько получаете сами.	Когда настанет время принятия решений, вам нужно будет слегка подтолкнуть его.
ОГОНЬ	Он не боится показать свои чувства, даже на публике!	Может быть, он ваша душевная половинка, но не позволяйте вашим свиданиям превратиться в нечто обыденное.
ВОДА		



КОЛОДЕЦ- *цветник*





Декоративные колодцы — одно из самых последних направлений в моде ландшафтного дизайна. Их легко можно сделать своими руками из подручных материалов, а результат наверняка превзойдет ваши ожидания. Стильный, нарядный, украшенный цветами, колодец будет прекрасно смотреться как на яркой зелени газона, так и в укромном уголке сада, предназначенном для отдыха.

Каждый дачник при желании может соорудить свой собственный колодец-цветник из того, что есть у него на участке, или из оставшихся после строительства материалов. Основание или имитацию сруба колодца можно выполнить из бетонных блоков, кирпичей, декоративного камня, деревянных досок, старой бочки или автомобильных шин. В качестве столбов, помимо бревен, могут выступать отрезки труб, штакетник, толстые, причудливо изогнутые ветви деревьев. Крыша может быть как открытой — в виде навеса, так и традиционной: двух-или четырехскатной.

Как оформить колодец цветами, лучше всего подскажет ваша фантазия. Можно разместить их в подвесных ведрах, вокруг основания колодца, на стенах и даже крыше. Постарайтесь высаживать цветы с таким расчетом, чтобы цветение не заканчивалось, и ваш колодец всегда был ярким и красивым. В крайнем случае, для украшения декоративного колодца подойдут и искусственные цветы. Счастливого вам творчества и успешных результатов!

Подготовила Валентина КИРНОС



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ГОВОРИТЬ «НЕТ»?



Это короткое слово трудно произнести, даже если вы уверены, что это необходимо.

1 Ваша знакомая, которая вам не очень симпатична, равнодушна к вашему брату и хочет, чтобы вы ее с ним познакомили. Вы:

- а) организуете встречу
- б) говорите ей, что у него есть девушка
- в) говорите ей, что он уехал и его не будет в городе долгое время.

2 Ваши подруги подшучивают над вашей соседкой, которая, в принципе, неплохой человек, но несколько старомодна. Они пытаются уговорить вас передать ей записку, якобы написанную парнем, который ей нравится. Вы:

- а) говорите им, что не будете принимать в этом участия, так как ничего не имеет против нее
- б) соглашаетесь передать записку при первой же встрече
- в) держите рот на замке и чувствуете себя виноватой, когда им удастся это сделать.

3 Ваша лучшая подруга просит вас заехать к ней, чтобы помочь отвезти заболевшую собаку к ветеринару. Ее дом находится на другом конце города. Вы:

- а) выполняете ее просьбу: друзья должны помогать друг другу
- б) говорите, что у вас нет времени
- в) говорите ей, что из-за нее у вас будут проблемы.

4 Вы с подругами собираетесь на вечеринку, и одна из них просит вас дать ей ваши любимые джинсы. Вы:

- а) говорите ей: «Да, ты можешь их надеть, но это мои самые-самые любимые джинсы, поэтому, пожалуйста, будь аккуратней»
- б) весело говорите: «Бери! Они так классно на тебе сидят!»
- в) говорите: «Я не хочу тебе отказывать, но они единственные, которые мне подходят, поэтому, если с ними что-нибудь случится, тебе не поздоровится».

5 У вас свидание с парнем, с которым вы

знакомы не так давно и не хотите продолжать этот роман. Когда он в третий раз пытается расстегнуть пуговицу на вашей блузке, вы:

- а) позволяете ему это, так как не хотите обижать его чувства
- б) убираете его руку и говорите: «Давай, лучше сходим куда-нибудь выпить кофе»
- в) притворяетесь, что у вас болит живот, и просите его отвезти вас домой.

6 На работе ваш шеф увольняет нескольких работников и просит вас временно выполнять их работу, хотя знает, что вы ухаживаете за больной бабушкой. Вы:

- а) выполняете его просьбу — не хотите, чтобы вас тоже уволили
- б) отказываетесь, объясняя причину
- в) принимаете его предложение как одолжение, постоянно напоминая ему о том, как трудно в наше время найти помощь.

7 Ваш парень просит вас одолжить ему крупную сумму денег. Вы знаете, что он сможет отдать их через две недели. Вы:

- а) говорите, что денег нет, что на

самом деле правда, после того, как вы купили новый телевизор

б) говорите, что обычно не даете денег в долг, потому что деньги могут разрушить самую крепкую дружбу

в) снимаете деньги со счета в банке, потому что боитесь, что можете потерять его из-за такого пустяка.

8 Ваша лучшая подруга просит вас пойти с ней по магазинам, намереваясь «нечаянно столкнуться» с парнем, который ей нравится — как это было в прошлый раз. Но она провела с ним незабываемый вечер, а вам пришлось слушать бесконечный рассказ его друга о том, как прошел последний футбольный матч. Вы:

а) соглашаетесь, договариваясь с ней, что сразу же расстанетесь, как только она встретит своего Ромео

б) говорите, что притворитесь, что у вас приступ аппендицита, если она опять захочет вас использовать

в) берете с собой «беруши».

9 Ваше любимое выражение:

- а) «Просто скажи «нет»
- б) «Я не достойна»
- в) «Не обвиняй жертву».

10 Ваши отношения с парнем становятся все более серьезными, и он намекает вам на близость. Вы не хотите этого. Вы:

- а) сдаетесь, так как не хотите его терять
- б) сысаетесь на головную боль
- в) объясняете, что вы его любите, но просите подождать еще некоторое время.

11 Вы пришли в гости к своей новой знакомой, и она, желая вас угостить, приготовила вам жареного цыпленка, не зная, что вы не едите мяса. Она обращается к вам с вопросом: «Ты же любишь жареных цыплят?» Вы:

- а) с легкостью говорите: «Конечно!»
- б) говорите: «Нет, я вегетарианка, но немножко попробую!»
- в) знаете, что всегда предупреждаете об этом, когда получаете приглашение на ужин, и говорите, что просто салата для вас будет достаточно.

12 Вы готовитесь к девичнику, для которого вам поручили приготовить два очень сложных блюда, на них придется потратить всю субботу, а вы хотели сходить на премьеру со своим новым парнем. Вы:

- а) проводите субботу на кухне
- б) идете на премьеру и готовите только одно блюдо
- в) просите подругу помочь вам.

ПОДСЧИТАЕМ ОЧКИ

1.	(а) 3	(б) 2	(в) 1
2.	(а) 2	(б) 3	(в) 1
3.	(а) 3	(б) 1	(в) 2
4.	(а) 1	(б) 3	(в) 2
5.	(а) 3	(б) 2	(в) 1
6.	(а) 3	(б) 2	(в) 1
7.	(а) 1	(б) 2	(в) 3
8.	(а) 2	(б) 1	(в) 3
9.	(а) 1	(б) 3	(в) 2
10.	(а) 3	(б) 1	(в) 2
11.	(а) 3	(б) 1	(в) 2
12.	(а) 3	(б) 1	(в) 2

РЕЗУЛЬТАТЫ:

29-36 ОЧКОВ. Вы редко отказываете кому-либо, поэтому у вас миллион обязанностей. Вам кажется, что помогать людям — дело благородное, но не кажется ли вам, что вас могут просто использовать? Если вы никогда не говорите «нет», вашим жизненным девизом может стать один из следующих: «Я люблю делать всю работу», «Для меня не проблема сделать все, что вы хотите». С сегодняшнего дня возьмите за правило хорошенько подумать, прежде чем согласиться сделать что-либо для кого-либо. Пытайтесь делать то, что нравится вам, и отказывайте в том, что находите для себя обременительным. Это может получиться не сразу, но со временем ваши друзья будут уважать вас за это еще больше, а у вас появится время для себя.

20-28 ОЧКОВ. Вы можете сказать и «да», и «нет», зная цену доброте и страданиям. Ваши друзья не чувствуют себя обязанными вам всю жизнь за то, что вы оказали им услугу. Вы помогаете другим только тогда, когда этого хотите, и это не противоречит вашим принципам. Вы умеете сказать: «Извини, но «нет».

12-19 ОЧКОВ. Когда вас просят о помощи, вы отказываете, пытаетесь представить свой отказ как действительную неспособность что-либо сделать для других. Но вместо того, чтобы просто сказать, что не хотите этого делать, вы придумываете разные отговорки. Попробуйте взять на себя ответственность, сказав «нет», и вы увидите, что друзья примут это и будут уважать ваш отказ, особенно, если вы объясните его настоящую причину. В конце концов, вы действительно имеете право время от времени говорить «нет».





АМЕДЕО МОДИЛЬЯНИ:

ЛЮБОВЬ И СМЕРТЬ НА ПОРОГЕ СЛАВЫ

Далеко не всякий ныне всеми признанный художник удостоился славы при жизни — многих признание настигло уже после того, как они покинули наш бренный мир. И частенько покидали они его в нищете и забвении, не имея рядом близких людей — в окружении совсем не сочувствующего им мира...

Если не такая точно, то почти такая, судьба была уготована и выдающемуся итальянскому художнику и скульптору Амедео Модильяни. Одиночество, депрессии, непонимание и непризнание его таланта преследовали художника всю жизнь, да и она оказалась слишком короткой — быть может, ему не хватило времени всего лишь на одну еще попытку!..

МАЛЬЧИК ИЗ ЛИВОРНО

Биографические сведения о Модильяни противоречивы и крайне скудны. Возможно, именно поэтому, прежде всего почитателями таланта Амедео, и сотворено множество легенд. Часть из них даже воплощена на экране великолепным Жераром Филипом в фильме о жизни и творчестве Модильяни «Монпарнас-19».

Согласно одной из таких легенд, мать художника вроде бы происходила из рода знаменитого философа Бенедикта Спинозы, у которого, на самом деле, не было потомства.

Еще одна легенда утверждала, что отец художника был владельцем банка и, вообще, родственники Модильяни были людьми состоятельными, но ему в нужный момент ничем не помогли.

Однако, сохранившиеся документы говорят о другом: отец его был не владельцем, а лишь основателем банка; родители Амедео происходили из ортодоксальных еврейских семей, чьи предки давно поселились в Ливорно. В семье Евгении Гарсен и Фламинии Модильяни было четверо детей: трое мальчиков и девочка, Амедео, родившийся в 1884 году, был младшим; к моменту его рождения семья находилась на грани разорения...

Модильяни достаточно хорошо учился, но школа его не интересовала. В 14 лет он перенес тяжелое заболевание — тиф, через два года — вновь болезнь: тиф дал осложнение на легкие. Так что, хорошим здоровьем Модильяни не отличался уже с подросткового возраста.

Примерно с двенадцати лет его захватило рисование; он занимался в студиях, учился в Неаполе и Флоренции, а с 1906 года, наконец, поселился в Пари-

же, который тогда считался художественной Меккой.

«БУДЬТЕ МОЕЙ МУЗОЙ!»

Прошло четыре года... Париж начала века принимал всех, кто приходил с «новым словом» в искусстве и жаждал славы. Но в лабиринтах парижских улочек, наполненных ароматами кофе и свежеевыпеченных багетов, не всем удавалось обнаружить лестницу, ступени которой ведут на Олимп искусства.

Модильяни, живший в приюте для бедных художников, много пишет, но его работы раскупаются плохо. Или не раскупаются совсем. Одиночество, в котором художник пребывает почти постоянно из-за своего «взрывного» характера, волнами накатывающая депрессия, попытки найти утешение и успокоение в алкоголе — вот основные элементы мозаики жизни художника того периода. И только творчество представляло собой в этой мозаике чудесные яркие «осколки».

К этому времени из юноши уже практически сложился интересный художник, создавший свой неповторимый способ изображения фигур и человеческих лиц, где доминировали лебединые шеи, удлинённые овалы, миндалевидные глаза...

Ждал ли он этого или нет, но именно тогда, в 1910-м, небо послало ему, наконец, самую загадочную музу.

...Однажды на улице в центре Парижа он обратил внимание на девушку, на которую уже обратили внимание практически все проходившие мимо мужчины. На вид ей было лет двадцать, и она была удивительно красива.

Модильяни представился незнакомке художником и скромно попросил позволения написать ее портрет: «Мадемуазель, не могли бы Вы на время стать

моей музой?» (Дело в том, что в среде художников девушек-натурщиц называли «кики», «малышки» или «музы».)

Мадемуазель приглянулся молодой человек — своим изяществом, какой-то аристократичностью, чувствительностью и непонятным спокойствием, а его пронзительный, буквально обжигающий взгляд заволаживал и притягивал. Она согласилась...

Они познакомились: она оказалась русской, приехавшей в Париж в медовый месяц со своим молодым супругом — поэтом Николаем Гумилевым. Ей недавно исполнилось двадцать лет, и звали ее — Анна Ахматова.

После первого сеанса они расстались уже безумно влюбленными друг в друга. Так начался их необыкновенный роман, длившийся три дня, три месяца и всю оставшуюся жизнь...

ТРИ ДНЯ ЛЮБВИ...

Время любви... Время их любви... Много ли у них его было?.. Мало?.. Невозможно ответить, ведь время в любви течет совсем по-другому и не по часовой стрелке — а от «здесь» до «сейчас»...

В тот ее приезд они виделись всего несколько раз. В своих воспоминаниях через много лет она напишет, что он запомнился ей помешанным на искусстве Египта, влюбленным в египетский подвал Лувра, и ему нравилось рисовать ее головку в убранстве египетских царей и танцовщиц. Она помнила, как он заметил ей, перебиравшей пальцами свои африканские бусы: «Украшения должны быть дикарскими...»

Модильяни был нежен и заботлив с ней, три дня их общения тянулись словно три года, а когда закончились, оказа-

лось, что это были всего три невероятно коротких мига...

Вернувшись домой в Петербург, Анна не могла забыть художника. А вскоре она стала получать от него письма, письма пылкого влюбленного с признаниями и мечтами о новой встрече. «Вы во мне как наваждение», — ложился в Париже на бумагу строчки. «Я Вас безумно люблю!» — звучали эти же строчки в Петербурге.

Он восхищался ее способностью угадывать мысли и видеть чужие сны — она стала для него любовью и загадкой, эта женщина из далекой России с невероятным профилем и бездонными глазами, в которых прятались все тайны тайн древнего и мудрого Египта...

ТРИ МЕСЯЦА ЛЮБВИ

Вскоре после возвращения в Петербург Николай Гумилев уехал на полгода в Африку. Когда же он вернулся оттуда, Анна не замедлила поспорить с ним из-за того, что тот посмел оставить ее так надолго, и, обиженная, умчалась в Париж.

И, конечно же, первой ее мыслью было встретить Амедео.

От друзей она знала, что Модильяни, угнетаемый постоянной нищетой и безнадёжностью, пристрастился к алкоголю и наркотикам. Это оказалось правдой. Ее встретил какой-то потемневший, осунувшийся, худой, бледный человек — куда делся яркий красавец? А ведь прошёл всего год!

И тем не менее, даже обросший бородой и заметно постаревший, он казался Анне самым красивым на свете: ведь его взгляд, тот самый — обжигающий, остался прежним, прежними остались его глаза с золотыми искрами и его голос. Все в нем говорило ей, что этот человек по-прежнему не похож ни на кого на свете, и его чувство к ней не изменилось за время их разлуки...

Как художник он все еще не имел практически никакого признания — работы его покупали редко.

В крохотной мастерской, заставленной холстами, Анна позировала, а он писал ее портреты в разных образах. Модильяни просил, чтобы эти портреты она повесила в своей комнате в России. Судьба этих работ трагична: они погибли в первые годы революции, из шестнадцати уцелела лишь одна — рисунок, который висел у Анны над кроватью всю жизнь «после Амедео».

В перерывах они подолгу бродили по городу — и днем, и ночью. Кстати, ни разу за все время своего пребывания в Париже Анна не видела Модильяни пьяным. Но зато она увидела «настоящий» Париж, который подарил ей именно Модильяни...

«ДУША СИЯЮЩАЯ»

Тем летом в Париже часто шли теплые дожди, и Модильяни ходил с огромным, очень старым черным

зонтом, под которым они часами сидели в Люксембургском саду.

Сидеть им приходилось на скамейке, а не на платных стульях, как было принято — Амедео нечем было заплатить. Но он никогда не жаловался: по словам Ахматовой, нужда и непризнание были тем мраком, сквозь который в нем искрилось «все божественное». Им было и на скамейке уютно и прекрасно: они были вдвоем, они были вместе. И они в два голоса читали стихи любимого обоими Поля Верлена, и радовались, что помнили одни и те же четверостишия...

Что притягивало Анну к Модильяни? Наверное, то, что он видел все не так, как остальные. Для него, например, не существовало слова «мода» — слова, которым дышал и бредил весь Париж. А однажды, говоря что-то по поводу Венеры Милосской, вдруг выдал оригинальный и неожиданный пассаж: «Прекрасно сложенные женщины, которых стоит лепить и писать, всегда кажутся неуклюжими в платьях...»

...Как-то Ахматова зашла за ним. В мастерской никого не было, но окно осталось открытым. Анна держала в руках охапку красных роз, которые по какому-то наитию стала бросать в мастерскую через окно. Не дождавшись своего Дэдо, она ушла.

Когда они позже встретились, он спросил, как она попала в комнату. Ахматова объяснила, что не заходила внутрь. Художник был очень удивлен и даже зачарован: «Не может быть — они так красиво лежали...»

...Анна, в общем-то, не знала его совершенно, и почти ничего не знала о нем, да и видела лишь его «часть» — «душу сияющую». Но ей и этого хватило, чтобы ощутить себя счастливой...

«Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ УВИЖУ, Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ!..»

Десять лет спустя в одном из журналов, посвященном искусству, Анна Ахматова случайно наткнулась на небольшой некролог, извещавший о смерти «хорошего художника» Амедео Модильяни. Ему исполнилось всего 35 лет.

Мир признает его «великим художником XX века» лишь спустя два года после его безвременной кончины. Но на его надгробии друзья поместили пророческую эпитафию: «Смерть настигла его на пороге славы! Художественное наследие Модильяни разошлось по всему миру. А его творчество и сама его личность стали своеобразным символом той непростой эпохи, когда он жил и творил.

...Им больше не довелось увидеться. И более полувека Анна Ахматова хранила в тайне свой яркий, но короткий роман,

о котором кто-то потом скажет, что это «не столько история любви, сколько лишь эпизод из жизни двух людей, обугленных дыханием искусства»...

Время их любви Ахматова хранила в своей памяти до последнего дня. А однажды написала, что, размышляя о прошлом — о том прошлом, где они были вместе, — она вдруг поняла что-то важное, существенное: «...Все, что происходило, было для нас обоих предисторией нашей жизни: его — очень короткой, моей — очень длинной».

ЭПИЛОГ, ИЛИ ПОРТРЕТ МУЗЫ

В книге-биографии Модильяни, написанной его дочерью, фигурирует не только имя ее матери и подруги художника Жанны Эбютерн, ставшей для него «лучом света» в последние годы жизни, но и множество имен «муз» и «кики». Имя Анны Ахматовой в ней не встречается ни разу...

Но если дочь, то ли не зная об Ахматовой, то ли не захотев упоминать ее, обошла возлюбленную художника молчанием, сам он не позволил Анне затеряться: среди многочисленных картин, написанных Модильяни и выставленных в галереях, присутствовало более десятка портретов, на которых была изображена красивая молодая черноволосая девушка — вечная его муза...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам: К. Паризо.
Модильяни; В. Виленкин. Амедео
Модильяни; Кто есть кто в мире.
Энциклопедия; О. Яковлева. Ахматова и
Модильяни; Анна Ахматова и Амедео
Модильяни — любовь длиною в жизнь; и
Интернет-сайтов





ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

- О порядке действий органов местного самоуправления при предоставлении жилья собственникам ветхого жилья при его расселении
- Об ответственности за неисполнение обязанности по работе в определенном работодателем учреждении после окончания вуза специалиста, принятого на обучение по целевому набору
- О невозможности претендовать на получение доли в праве собственности на дом, принадлежащий другому собственнику.

Я хотела бы узнать, какую роль играет так называемая «зеленка».

У нас старый дом, он находится в центре города, и его собираются сносить. На этом месте будут закладывать новый многоэтажный дом. Так как сейчас говорят, что есть новый закон, который предусматривает только равноценное жилье, а сколько проживает в старом доме жильцов и что имеются «зеленки», это сейчас не имеет никакого значения. У нас три «зеленки»: я, муж и сын приватизировали дом на троих. У сына сейчас своя семья: жена и дочь. А у нас две комнаты. Нам что, дадут опять двухкомнатную на две семьи? Нас это не устраивает, ведь у нас здесь дворик маленький, хотя земля не приватизирована.

«Зеленкой» называют свидетельство о государственной регистрации права на недвижимое имущество. Данный документ является доказательством того, что сведения о праве на недвижимое имущество внесе-

ны в Единый государственный реестр прав на недвижимое имущество, иными словами, этим государством подтверждается Ваше право собственности на недвижимость.

Очевидно, Ваш дом был признан ветхим и было принято решение о его сносе. Статьей 32 Жилищного кодекса РФ урегулирован порядок действий органов власти при расселении ветхого жилья. Для наиболее квалифицированного ответа на поставленный Вами вопрос необходимо ознакомиться с имеющимися документами, чтобы установить, соблюдена ли процедура, предусмотренная Жилищным кодексом.

В любом случае, по общему правилу, органы местного самоуправления обязаны выплатить собственникам жилого помещения денежную компенсацию за то жилье, которое подлежит сносу. Размер денежной компенсации включает в себя рыночную стоимость жилого помещения, убытки, причиненные переездом в другое жилое помещение, а также компенсацию за произведенный капитальный ремонт. Предо-

ставление другого жилого помещения взамен изымаемого возможно лишь с согласия собственников.

Однако следует понимать, что предоставляемое жилое помещение засчитывается в выкупную собственность изымаемого жилого помещения. Соответственно, предоставляемое жилое помещение будет равным по стоимости изымаемому. Таким образом, при предоставлении нового жилого помещения не будет иметь значения, какое количество лиц зарегистрировано в изымаемом жилом помещении, сколько собственников у данного жилого помещения, значимой будет являться лишь рыночная стоимость изымаемого помещения. Еще раз подчеркнем, что предоставление другого жилого помещения возможно лишь при наличии согласия всех собственников жилого помещения, и, если Вы не согласны с тем жилым помещением, которое Вам предоставляют взамен, Вы вправе требовать выплаты Вам денежной компенсации стоимости Вашего дома.

В 2009 году моя дочь поступила в СамГМУ по целевому набору. В министерстве здравоохранения Ульяновской области нам дали направление. Сейчас она заканчивает университет и не хочет ехать в этот город, откуда направление. Как нам поступить? Не заставят ли нас платить? Стипендию нам не платили.

Учитывая, что Ваша дочь была направлена на обучение до вступления в силу Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 г. (он вступил в силу 1 сентября 2013 года), ответ на Ваш вопрос должен содержаться в тексте договора, который Ваша дочь подписывала при получении направления в вуз. Там могла быть предусмотрена ответственность за неисполнение обязанности по работе в определенном работодателем учреждении. Для того чтобы определиться с вероятностью взыскания расходов на обучение, Вам следует обратиться за консультацией к квалифицированному юристу, предоставив ему данный договор.

Следует иметь в виду, что, в силу ст. 56 Федерального закона «Об образовании», гражданин, не исполнивший обязательства по трудоустройству, за исключением случаев, установленных догово-

ром о целевом обучении, обязан возместить в полном объеме органу или организации, указанным в части 3 настоящей статьи, расходы, связанные с предоставлением ему мер социальной поддержки, а также выплатить штраф в двукратном размере относительно указанных расходов.

К мерам социальной поддержки могут относиться меры материального стимулирования, оплата платных образовательных услуг, предоставление в пользование и (или) оплата жилого помещения в период обучения и другие меры.

Мы с мужем и ребенком проживаем в течение 6 лет со свекровью. У мужа есть сестра, она с семьей живет отдельно. На протяжении 6 лет мы полностью содержим этот дом (ремонтируем). Мы хотели выкупить долю в данном доме у сестры, но она категорически отказалась, ссылаясь на то, что родительский дом не продается. Свекровь полностью на стороне дочери. Как быть? Как нам правильно поступить с юридической точки зрения? Свое жилье пока не в силах купить.

К сожалению, право собственности в данном случае является незыблемым и заставить собственника продать свое имущество целиком или его часть не представляется возможным. То обстоятельство, что Ваша семья содержит дом, безусловно, является заслуживающим уважения, однако этот факт не позволяет Вам претендовать на получение доли в праве собственности на дом. Посмотрите на данную ситуацию с иной стороны: люди, снимающие жилье, тоже поддерживают это жилье в состоянии, пригодном для проживания, однако это не дает им права претендовать на собственность в таком жилье, а в лучшем случае может лишь служить аргументом для уменьшения на некоторый срок размера платы за наем помещения при согласии на то собственника.

С учетом сложившейся обстановки единственным выходом остается все-таки поиск путей для приобретения собственного жилья.

*На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат О.Н. АЛИМКИНА*



Существует ли, кроме молитвы, еще какая-то связь между нами и умершими, когда-то близкими нам, людьми? И как относиться к ее проявлениям: мистическим снам, предупреждениям во сне, видениям, каким-то потусторонним знакам?

Так устроено, что Господь провел невидимый барьер между живым и потусторонним миром, и мы не знаем, куда попадает человек после страшного суда Божьего. Именно поэтому по церковному уставу Господь заповедал нам молиться о всех усопших православных людях всю нашу сознательную жизнь. Почему? Потому что, если человек находится в раю, то когда мы поминаем его, этот усопший будет поминать и нас, стоя у Престола Божиего, и Господь по его молитвам будет невидимо нас посещать по своей милости.

А если человек находится в аду, то, возможно, по нашим молитвам Господь облегчит мучения этого человека. Так же церковный устав рекомендует осторожно относиться к снам, видениям и т. д.

Если вы понимаете, что вам снится тот или иной усопший человек, то необходимо совершить по нему поминовение (заказная обедня в храме, панихида, чтение псалтири, сорокоуст). А Вам рекомендую, чтобы все это не навредило, причаститься Святых Христовых Тайн.

У каждого православного христианина есть свой ангел-хранитель. Он дается человеку при рождении или

при крещении? Мы знаем, что он повсюду сопровождает человека, спасая его и помогая ему.

А если человек совершил тяжкий грех, ангел-хранитель покидает человека или продолжает его спасать и помогать ему?

Ангел-Хранитель дается каждому человеку в Таинстве крещения. Крещение есть таинство, в котором человек обещает Богу быть верным православным христианином, который будет жить по Закону Божию (см. Заповеди Моисея). Господь взамен приставляет Ангела-Хранителя, который оберегает человека от греховных жизненных ситуаций. При таком проявлении человек может четко дать отчет, как он живет: во грехе или нет. Это и называется Божиим ограждением через Ангела-Хранителя. И даже если человек грешит, Ангел-Хранитель не может покинуть человека. Он продолжает всячески направлять его на правильный путь.

Но часто бывает, что человек не обращает внимания на воззвание своего ангела. Это очень страшно, потому что это свидетельство того, что человек сам выбрал путь, который без Бога.

Каких животных Церковь не запрещает держать дома и почему?

Я знаю, что даже в церкви разрешают держать кошек — наверное, чтобы кошки ловили мышей, которые могут погрызть церковную утварь.

Но может быть, этим разрешением предшествуют какие-либо события, касающиеся Христа?

Церковь на этот счет не имеет особых положений, она больше думает о душе человека.

Я лично считаю, что для тех, кто держит дома различных животных, главное — чтобы домашние питомцы не портили иконы, книги, и были безопасны для здоровья проживающих с ними людей.

У нас, в России, почему-то принято поминать новопреставленного водкой. Если на поминальном столе нет водки, окружающие не поймут и даже осудят.

Но недавно я была на поминках, где вдова

умершего, по традиции выставив водку на стол, обратилась к присутствующим с просьбой выпивать и есть со стола кто что пожелает, но поминать усопшего только компотом. То есть, когда кто-то встает и говорит о покойнике, после этих слов, не чокаясь, все пьют... компот.

Я ничего не имею против поминок без алкоголя, но не могли бы вы объяснить, с чем может быть связано употребление напитков (и алкогольных, и безалкогольных) на поминках.

Еще из далекого Ветхого Завета известно, что алкогольные напитки (как правило, вино) присутствовали только на праздниках, чтобы увеселять человека.

Поминовение же усопших несет в себе глубокий смысл всего, что происходит с усопшим человеком и с нами в дни его поминовения. Ни о какой радости в такие дни речь не идет. Именно поэтому в такие дни употребление алкоголя православная церковь не рекомендует.

Православный календарь на август

(новый и старый стиль)

- 1 августа / 19 июля — Обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 2 / 20 — Пророка Илии
- 4 / 22 — Мироносицы равноап. Марии Магдалины
- 5 / 23 — Почаевской иконы Божией Матери. Прав. Воина Феодора Ушакова
- 6 / 24 — Мчч. блгвв. кнн. Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида
- 9 / 27 — Вмч. и целителя Пантелеимона
- 14 / 1 августа — Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня (медовый спас). Начало Успенского поста
- 19 / 6 — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа (яблочный спас)
- 26 / 13 — Отдание праздника Преображения Господня. Второе обретение мощей свт. Тихона, еп. Воронежского, Задонского чудотворца
- 27 / 14 — Предпразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение мощей прп. Феодосия Печерского
- 28 / 15 — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 29 / 16 — Попразднство Успения Пресвятой Богородицы. Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа.

На какие только ухищрения не идут голливудские барышни, чтобы привлечь к себе внимание! И спортом занимаются, и здоровую пищу вкушают, и маленьких лысых кошек с большими мохнатыми собаками любят, и всю остальную живность защищают. А уж как они следят за своим имиджем — и рассказывать не надо. Стилисты, имиджмейкеры, портные, парикмахеры...

Вот на работе последних хочется остановиться подробнее. Модные цвета, вычурные прически, сложные укладки — всё они могут. А некоторым даже приходилось браться за машинку для стрижки с самой короткой насадкой! И если бы речь шла только о мужских стрижках, но мы-то говорим о женской «бригоголовости». Не так уж мало голливудских красавиц в разное время расстались с копной роскошных волос ради...

А вот ради чего или почему они пошли на такие жертвы, попробуем разобраться.

«БРИГОЛОВЫЕ»



НИЧЕГО ЛИШНЕГО — ТОЛЬКО БИЗНЕС!

Одной из первых бригоголовых в начале девяностых стала знаменитая актриса Сигурни Уивер. При своем немаленьком росте в 182 сантиметра она никогда не строила себе иллюзий насчет амплуа. Но желание побриться наголо возникло у нее отнюдь не спонтанно и даже не ради смены имиджа и привлечения внимания. Она лишилась волос по вполне прагматичной причине — для съемок в фильме «Чужой-3». Причем, она сразу показала, насколько ценит растительность на голове. Копна потянула на 4 миллиона долларов, вошедших в основной гонорар (11 миллионов «зелененьких»). За такие деньги можно и постричься, скрепя сердце, конечно.

Съемки затягивались, а волосы тем временем отрастали... Им же не объяснишь, что продюсеры уже проплатили их отсутствие. Сигурни усложнять ситуацию не стала и за вторую стрижку попросила уже в 100 раз меньше — всего 40 тысяч долларов. Казалось бы, какая мелочь, но тут уже нашла коса на камень, и создатели фильма решили, что дешевле будет изготовить «лысый» парик для Уивер, чем постоянно оплачивать далеко не дешевые услуги ее парикмахера. Парик, к слову, стоил более десяти тысяч долларов.

Немалую стойкость и профессионализм проявила и Натали Портман. В ее первом блокбастере «V значит вендетта» ей предстал «шанс» побриться наголо и еще раз показать всем свои волевые качества и невозмутимость. Стрижка должна была происходить прямо в кадре и, разумеется, с одного дубля. А как иначе! Режиссер фильма Джеймс Мактиг лишь однажды заговорил со звездой о том, что ей предстоит сделать, отвел ей волосы назад, чтобы посмотреть, как актриса будет выглядеть лысой... И Натали стала ждать приближения дня X.

В день съемок под прицелом трех камер наточили ножницы и отстригли Портман ее локоны! Джеймс говорит, что она с удоволь-

ствием потом потирала голову, а Натали — что у нее нет «личных» воспоминаний об этом дне, ведь она была всецело сосредоточена на работе.

Тяжело стало потом, ведь она уже не могла затеряться в толпе, спрятаться за волосами. Стрижка «под ноль» сделала ее более узнаваемой. После фильма же звезда принялась усиленно отрастить волосы, но признавалась, что это занимает уж очень много времени.

«ПРАВДА ЖИЗНИ — ВО ВСЕМ!»

Наверное, так правильнее всего будет описать мотивы, которые сподвигли следующих героинь на подобные подвиги. Ведь нельзя обойти вниманием факт стрижки «под ноль» прямо в кадре и в исполнении блистательной Деми Мур. В одной из финальных сцен фильма «Солдат Джейн» героиня Деми электрической бритвой сама срезает свои длинные волосы. За создание образа волевой женщины Мур получила аналогичный с Уивер гонорар — 11 миллионов долларов и, к сожалению, «Золотую малину».

Кстати, для того, чтобы волосы отрасли как можно быстрее, красotka ежемесячно подстригала их кончики.

Собственноручно брилась в кадре и героиня Кэмерон Диаз в фильме «Мой ангел-хранитель», но, увы, в этом случае ни один белокуры волосок на голове актрисы не пострадал. Бритая Кэмерон — всего лишь плод стараний гримеров.

Отважиться на такой непростой шаг пришлось и Холли Берри. Несмотря на то, что актриса носит короткие волосы, решиться на полное избавление от них было делом нелегким. Для роли в фильме «Счастье в волосах» актриса все же решилась на кардинальные изменения. Отвергла даже предложение надеть парик, хотя смоделированная «лысая» внешность совсем ее не впечатлила. Но Холли решила, что все должно быть по-настоящему. Тем более, что фильм рассказывает историю красоти с длинными волосами, которая однажды остается без них и... освобождается от «рабства волос», доказывая в очередной раз всем, что красота идет изнутри, а не извне.

А вот Энн Хэтэуэй, поговаривают, даже плакала, когда ей отрезали ее шикарные локоны во время съемок «Отверженных».

Но вряд ли стоит проливать слезы, ведь девушки ничуть не потеряли своей привлекательности, оставшись без волос.

ТАК УГОТОВАННО СУДЬБОЙ

Есть у знаменитостей и другие поводы для того чтобы расстаться с шевелюрой. Так, например, Кайли Миноуг в 2005 году поставили страшный диагноз: рак молочной железы. Но австралийская певица и актриса не опустила руки и



начала лечение. После курса химиотерапии ей и пришлось обрезать волосы. Она очень храбрая, ведь уже через месяц Кайли не постеснялась появиться перед камерами еще с очень коротенькими волосами.

В конце концов, ее талант кроется не в волосах. Волосы отрасли. Помимо собственной победы, Миноуг основала благотворительный фонд по борьбе с раком.

Звезда телесериала «Секс в большом городе» Синтия Никсон тоже «обнажила» голову из-за онкологического заболевания — по сценарию. В 2012 году она сыграла роль умирающей от рака Вивиан Беринг в бродвейской постановке, для которой и остригла свои волосы. Но вжиться в роль смогла еще и потому, что десятью годами ранее сама получила страшное известие о болезни, которую смогла победить.

КОРОЛЕВЫ ЭПАТАЖА И НЕ ТОЛЬКО

Но есть в Голливуде звезды и звездочки, которые бреются наголо просто так, для самовыражения. Леди Гага. Имя этой эпатажной певицы само по себе настраивает на очередной трэш. Во время одного из шоу певица исполняла песню с очень символическим названием «Волосы», аккомпанируя себе на рояле. Ничего необычного, если бы не одно «но»: певица сняла парик и повесила его на виду у всех, оставшись абсолютно... лысой!

А известная американская модель и светская львица Амбер Роуз «держит голову» бритой исключительно ради сохранения личного неповторимого стиля. Надо признать, что стиль этот ей очень даже к лицу.

А как же Бритни Спирс? Кто только не осуждал ее бунтарский поступок — стрижку наголо! А сколько строили предположений по поводу причин, толкнувших ее на этот шаг... Но по прошествии времени главным кажется все-таки то, что сейчас поп-принцесса живет более или менее размеренной жизнью, а не эпатирует публику своими необдуманными и сомнительными поступками. Ведь бритье головы не может изменить жизнь.

Это всего лишь — изменение прически.

Отрезая свои белокурые волосы по просьбе Вуди Аллена для фильма «Небеса», Кейт Бланшетт не испытывала никаких душевных мук. Напротив, она сочла это актом освобождения.

Да и не первый это для нее опыт. Впервые она побрилась наголо еще в школе, но тогда это был знак протеста. Кейт никогда слепо не следовала моде ни во внешнем облике, ни в стиле жизни. Она терпеть не может оставаться в одном образе долгое время, как будто застывшей на столетие, поэтому с таким спокойным удовольствием и отрезает волосы.

Подготовила Олеся СПЕРАНСКАЯ

Многие женщины знают, что за любовь нужно бороться, и делают это любыми способами — не всегда самыми безобидными. Магия — одно из средств, которое вершит дела темные, а гарантии, что будет именно так, как заказывали, никто не даст. И прежде, чем обращаться к темным силам, надо хорошо все взвесить и подумать. Ревность — советчица плохая.

Я родом с Украины, и эта история дошла к нам оттуда.

Вишневые садоочки, небо темное, бездонное, а звезды так близко, что можно руками достать. В такие ночи нельзя не говорить о любви. И любовь-то какая сказочная, песенная — Иван да Марья. Мария была красавицей писаной, женихов хоть отбавляй. Да никто ей не нужен, кроме Ивана. Да и Иван был под стать. А свадьба какая была — до сих пор помнят. Гуляли всем селом больше недели, пока водку всю не выпили да закуски не съели. Устали гулять. Столько счастья пожелали, что не измерить ничем.

Жили Иван да Мария на зависть всем. Оба работающие, старательные. Дом отгрохали на славу. Детьми обзавелись. Иван все в дом несет. А в доме Мария все пристроит, приладит — лучше не придумаешь. Руки мастеровые, что сшить, что связать, что сготовить. Обеды, как в ресторане, Ивану готовила. Дети — что цветочки: обшиты, обвязаны. Когда только успевала? Носилась, как на крыльях. Трудилась с утра до ночи, про себя забыла. Лет десять в парикмахерской не была. Да зачем время тратить? Замуж не выходить, охмурять никого не надо. Иван любит ее. Зачем отвлекаться на мелочи от главного? Все стабильно: семья, дом, работа у фермера-соседа. Живи да радуйся!

Так бы и дожили до смерти. Но приехала к фермеру дочь из Казахстана. Современная женщина, уверенная в себе, привлекательная. Работа ей нашлась у отца: зоотехником взяли в фермерское хозяйство. Сельчане не сразу приняли ее, все приглядывались — в деревне не забалуешь, там и сзади глаза есть. Ярлык повесят — не отмоешься! Даже самые придирчивые не заметили плохого.

Женщины зауважали ее за труд, мужчины как-то приосанились, в грязной рубашке на работу не пойдут, охотно отзывались на ее просьбы. Дом отстроила и оформила — всем на зависть. Такого дома в селе еще не было. Даже прудик небольшой около дома. Розарий радовал глаз. К ее дому ходили, как на экскурсию. Мужчины боялись откровенно придурить за зоотехничкой (так все ее называли). Иван стал задерживаться на работе, помогал зоотехнику (лишняя копейка не помешает),

в выходной бегал на работу, как пионер.

Мария это заметила, и под сердцем поселилась тревога: мешала дышать полной грудью. Иван метался, долго сидел перед телевизором, ждал, когда Мария уснет. Стелил себе на ди-

ненные, словно жизнь ушла из них. Так оно и было. Заметил ли Иван перемены у Марии? Но чужие мужики глаза ломали да комплиментами сыпали. Не для этого Мария старалась.

Иван ходил, как в воду опущенный. Боялся сам себе при-



ване — бессонница, типа, замутила.

А Мария уже знала, как бессонницу зовут. Решила действовать решительно. Прическу испортить сопернице, вцепиться в нее, чтобы доказать свое. Рассветовала сестра. Подожди, не торопись, Иван не тот мужик, который просто так будет за юбку чужую цепляться. Ты только руки ему развяжешь — уйдет от обиды. Надо действовать хитрее, с лаской и терпением.

Сказать легко, а как справиться с душевной болью, которая всю кровь отравляет и душит, что змея?

Мария переживала, есть перестала... Но даже постройнела и похорошела, переживая свою боль. Поехала в город, сделала прическу, прикупила несколько обновок, у племянницы заняла косметику, посмотрела в зеркало...

Хороша собой еще, интересная, но глаза пустые, безжиз-

наться, что так бывает. Сказали бы ему, что счастье не вечно, а подобно вазе, готовое в любой момент превратиться в осколки — не поверил бы. Долго бы они с Марией смеялись и не поверили...

Таких мужиков не бросают. Их даже с миром не отпускают и обещаниям не верят, да только выхода у Марии не было.

Она-то первая и не вытерпела. Свечи зажгла, вино на стол поставила, детей пораньше уложила. Не получилась разговор. Иван к еде не притронулся, а лишь просил отпустить его с миром. Обещал детям помогать, ей оказывать помощь, если потребуется. Промолчала Мария. Голову опустила, посмотреть ему в глаза не решилась. Боялась, что оторвать потом не сможет.

Ушел Иван, взяв только паспорт и еще кое-какие документы.

Дальше жизнь пошла по другому руслу. Сплошная пелена тумана завесила все вокруг. Все

виделось через пелену тумана темным и беспросветным, потеряло какой бы то ни было цвет.

Все, как раньше: работала, детей растила, хозяйство вела, только ночей боялась. Горько плакала в подушку, боясь разбудить детей, чтоб не заметили ее бабьего отчаянья. А еще к зеркалу привыкла, чтоб женщину там видеть.

Да только Иван этого не замечал, словно она была пустое место.

Пришла сестра:

— Давай, говорит, теперь пора. Я узнала, что в другом районе есть бабка Луша, которая творит такие дела, которые могут только во сне присниться: домой мужиков возвращает, пары соединяет и всякие разные обряды ей под силу. Решайся, теперь терять нечего. Пусть отдаст то, что принадлежит нам, — уговаривала она Марию.

Да особо и уговаривать не пришлось. Та и сама спала и видела, как Иван домой вернется. Выбрали они с сестрой день и поехали к хваленной знахарке. У Марии глаза надеждой зажглись.

Бабка встретила гостей приветливо, выслушала внимательно, головой покачала и пообещала наказать соперницу. Только этого Марии не нужно было. Ей бы Ивана домой вернуть! Зла она никому не желает. Несмело протянула фото Ивана и заплакала.

Вздохнула потомственная колдунья и в чуланчик свой пошла. Сначала травки какие-то принесла, потом бумажку со словами непонятными, рассказывала, как действовать нужно и снова тяжело вздохнула.

На прощанье дала амулет на женскую привлекательность. Сказала, что дальше Марии нужно будет самой поработать. Она будет обряды проводить, но Марии тоже надо будет постараться. Если через месяц муж не вернется, велела еще раз приехать к ней. А еще спросила, хорошо ли Мария подумала, прежде чем к магии обращаться. Магия вершит дела темные, и никто гарантии не даст, что желание сбудется, как заказывали. Как бы жалеть не пришлось, да назад вернуть ничего нельзя будет. Это не товар в магазине.

Мария засмеялась впервые за многие месяцы и домой летела, как на крыльях. Уложила детей спать, зажгла свечи ритуальные, поставила перед собой фотографию Ивана и стала читать по бумажке слова, что бабка Луша ей дала. Страшно стало. По комнате, кажется, летали какие-то темные тени и даже слышно было, как они уда-

ряются о стены. Мария старательно выговаривала слова... «Так бы и зло и во зло раба твоего, — сердце вдруг встало и поперхнулось на словах «во веки и по веку, и все свят человеки им не пособить и не помирить, и не поженить: ни сегодня, ни завтра, ни послезавтра, никогда...»

Каждый день слова те проговаривала по памяти, прижав руку к амулету, что на груди хранила.

Каждый день ждала, что откроется дверь, войдет Иван, встанет на пороге и скажет...

Односельчане стали замечать, как изменилась Мария, стала возвращаться к жизни. Ходит, с людьми общается, молодая еще и очень привлекательная.

Через три недели Иван пришел. Пьяный и неразговорчивый. Даже не посмотрел в ее сторону. На диван завалился, не сняв сапог. Утром, пряча глаза, сел за стол, выпил чашку чая и молча на работу пошел. Вечером пришел пьяный. Из кармана кусок колбасы торчал. Спать лег в грязных ботинках. Так продолжалось несколько дней. Мария терпела, а потом утром затеяла разговор. Вечером все равно не получится...

Сказала, что ждала его, что дети скучают по отцу, что простила его, что нужно начать все сначала и они будут еще счастливы. Даже уехать предложила к его брату в Белоруссию. Там они забудут о страшном кошмаре, случившемся в их жизни. Иван впервые поднял на нее красные и воспаленные глаза. Мария даже испугалась. Страшный был взгляд, как из гроба взглянул на нее — как-то мимо.

Сказал, что в этой жизни ему ничего не нужно.

Закончилась жизнь, не удалась. Ему теперь все равно, как ее доживать. Пришел домой, так как строил этот дом сам, но жить они будут в разных комнатах. Махнул рукой — опаздывал на работу. Разговор окончен.

Время шло, а в отношениях Марии и Ивана ничего не менялось. Пил и молчал, насупившись, словно другого он никогда и не умел. Изредка помогал по хозяйству — как повинность отбывал. С детьми не разговаривал, словно они чужими были в доме. Другой раз, уткнувшись в телевизор, спал.

Мария плакала ночами от бессилия и неразделенной любви.

Несколько раз порывалась ехать к бабке Луше, но помнила отчетливо ее слова: «Никто гарантии не дает, что будет так, как заказывали. Как бы жалеть потом не пришлось, да назад ничего не вернуть...»

Понимала, что сама виновата. Сама Ивана таким сделала. Но тут же находила себе оправдания. Старалась не для себя, а для детей, для семьи. Разве это грех — бороться за собственного мужа? Грех — разбивать семьи!

Однажды не выдержала и пошла к сопернице. Спросила ее, зачем так легко отдала Ивана, коль любовь такая большая. Молчит — сказать нечего. Отвернулась, ушла, но потом резко повернулась и почти закричала:

— Я сама от такого сбежала из Казахстана. Мало того, что стержня нет, да еще с бутылкой не расстается.

Прошел год. Мария терпеливо ждала. Однажды проходила мимо Ивана, он притянул ее за руку к себе... но ничего, кроме омерзения и разочарования, она не увидела в его глазах.

В момент промелькнула перед глазами вся жизнь. И тут она как-то сразу поняла, что жить

не стоит. Ничего их уже не связывает, порвалась ниточка... Нет любви, нет и других чувств, которые объединяют людей.

После такого вывода ей стало легче, словно камень упал с души. Впервые за все время уснула спокойным сном.

Вечером ноги ее не несли домой. Присела на чью-то скамейку и задумалась, слезы отчаянья застыли в глазах. Из калитки вышел, прихрамывая, мужчина и присел перед ней на корточки, взял за руку и долго смотрел ей в глаза

— Таким глазкам нельзя плакать. Они должны сиять счастьем всегда. Хочешь, я буду твоим ангелом-хранителем?

Прошло три года. Мария пришла на свадьбу племянницы. Выглядела прекрасно. За ее спиной стоял ангел-хранитель в конкретном образе мужчины. А Иван так и ушел из ее жизни и больше никогда не появлялся.

Сгубили мужчину... Такого чистого и правильного. Сгубили навсегда! Многим женщинам пусть будет наукой, что черная магия вершит людские судьбы бесповоротно и безвозвратно. Нужны ли такие меры, чтобы вернуть любовь?

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес.

Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА



Министерство связи Российской Федерации Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ газету **60672**
«Веста-М» На журнал (индекс издания)

количество комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **60672**
 (индекс издания)

ПВ место литер

газету **«Веста-М»**
 На журнал (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	периодичес.	руб.	комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

почтовый индекс

код улицы

дом корпус квартира

город
 село
 область
 район
 улица

Фамилия, И.О.

Некоторые актеры и актрисы российского кино мечтают сняться в голливудском блокбастере. Для кого-то это возможность прославиться, для кого-то — получить новый опыт работы. И если раньше заокеанские режиссеры все-таки большее предпочтение отдавали брутальным мужчинам для воплощения на экране образа эдакого «русского мафиози» в ушанке и валенках, то в последние годы возможность покорить американского продюсера получают разные по типу актеры.

Есть уже и такие, кто могут научить, как ступить на красную дорожку и не сорваться с нее. О знаменитой Светлане Ходченковой мы уже писали, а сегодня решили рассказать еще о двух востребованных в Голливуде талантливых актрисах.

ПОКОРИВШИЕ ГОЛЛИВУД

Юлия Викторовна Снегирь появилась на свет в июне 1983 года, в маленьком городке с названием Донской, что в часе езды от Тулы. Снегирь — не сценический псевдоним, а настоящая фамилия, исторически берущая свое название от птицы снегирь. А тем, кто сомневается, что правильнее писать через «и», Юлия настоятельно советует почитать словарь Даля, где название красногрудой птички указано именно так: снегирь.

В детстве будущая актриса и не думала, что свяжет свою профессиональную жизнь со сценой или киносъемками. Она готовилась к шахматным турнирам, хотела стать математиком, библиотекарем, кем угодно, только не актрисой. Возможно, это из-за того, что она была старшим ребенком в семье и родители рано стали относиться к ней как ко взрослой.

После школы Юлия решила, что ей необходимо получить хорошее образование и поехала поступать в Московский педагогический государственный университет. Окончив факультет иностранных языков с красным дипломом и получив специаль-

ность преподавателя английского и немецкого языков, Снегирь какое-то время даже успела поработать учительницей в школе. Но очень быстро поняла, что эта деятельность — не ее. И начала, что называется, искать себя...

ПОСЛУШАНАЯ ДЕВОЧКА ЮЛЯ

Однажды Юлия пошла на кастинг для рекламы джинсов, чтобы немного подзаработать. Но удача в тот день совершенно не собиралась ей улыбаться. Мало того, что девушка оказалась гораздо ниже ростом остальных претенденток, ей еще и абсолютно не подошли рекламируемые джинсы — они оказались ей безнадёжно велики. Какие уж тут пробы... Однако, один из фотографов сказал Юле, что она очень фотогенична и поводов для расстройств у нее не должно быть — надо идти в модельное агентство. Что Юлия и сделала. Так началась ее карьера модели.

Параллельно, по ее словам, она успела сняться в одном фильме, который никто не знает, и еще в одном, который никто не смотрел. Скорее всего, она гово-

рит о фильмах «Вакцина» и «Последний забой». Пробовалась она и на роль Полины в «Стилягах», но тогда утвердили все-таки Акиньшину. Вспоминая о тех пробах, Снегирь говорит, что не взяли ее, скорее всего, потому что у нее не было не столько актерского опыта, сколько какого бы то ни было актерского образования. Ведь Тодоровский тогда посоветовал ей завязывать с модельным бизнесом и поступать в театральный вуз. На этот раз Юлия прислушалась к совету и со второй попытки поступила в Щукинское училище на курс к Овчинникову.

Звездным же часом тех лет для начинающей актрисы стали съемки в клипе популярной тогда группы «Звери», где ей досталась главная женская роль. Очень долгое время ее узнавали именно как девушку из клипа Ромы «Зверя».

ВСЕ ВЫШЕ, И ВЫШЕ, И ВЫШЕ...

В 2008 году Юлия Снегирь получила роль Рады Граал в фильме Федора Бондарчука «Обитаемый остров». Причем эта главная роль досталась ей практически случайно. Актриса шла на пробы к Андрею Кончаловскому в фильм «Глянец», где предполагала сыграть эпизодическую роль — у этого режиссера, по словам самой Юлии, она бы согласилась играть любую роль, даже без слов — и ее, шествующую по коридору, увидела помощница Бондарчука и пригласила пройти пробы еще и в «Обитаемый остров». Ее утвердили. На главную роль. Но от «Глянца», она, разумеется, отказалась. В одном из интервью потом она скажет, что, по ее мнению, в актерской профессии главную роль играет даже не количество затраченного труда, а счастливый случай: возможность оказаться в нужном месте в нужное время. И тогда тебя все станут называть звездой.

На площадке «Обитаемого острова» Юлия встретила и свою любовь: оператора Максима Осадчего. Она всегда говорила,



С ИСТОРИЧЕСКОЙ ТОЧНОСТЬЮ



ОТ МОДЕЛИ ДО АКТРИСЫ —

что в роли возлюбленного воспринимает мужчин только старше тридцати пяти. Все, кто младше, кажутся ей детьми. Юлия с Максимом прожили в гражданском браке несколько лет, но актриса так и не дождалась заветного предложения. После расставания в ее жизни появился другой мужчина — Данила Козловский, роман с которым Ольга долго скрывала, но скоро рассталась и с ним.

Зато в профессиональном плане у нее все складывается замечательно. После выхода на экраны «Обитаемого острова», который стал для нее тем самым счастливым билетиком, ей позвонили из киностудии «XX век фокс» и пригласили на пробы.

В новый фильм о «Крепком орешке» требовалась русская девушка на роль, соответственно, русской шпионки Ирины. Юлия сыграла на пробах одну сцену на английском языке и... подошла. После чего получила приглашение на повторные пробы уже в Будапеште. У нее тряслись колени от страха, было тяжело, несмотря на языковую базу, полученную в университете, погрузиться в чужой язык, понимать окружающих с их многообразием акцентов. Во время съемок ей пришлось преодолеть и страх высоты, ведь съемки предстояли в вертолете, но она со всем справилась. Помогло стремление не к голливудским гонорарам, а к серьезным ролям.

Ольга признается, что до сих пор часто задумывается, правильный ли путь выбрала. Трудностей она не боится: сложно испугать человека, который расклеивал объявления, чтобы заработать на жизнь. Боится сделать неверный выбор. Не любит смотреть свои фильмы. Во время премьеры «Обитаемого острова» даже зажмурилась, видя себя на экране: все ей казалось не так, не то, она не такая, какой хотела бы себя видеть...

Конечно, после «Крепкого орешка» она получает гораздо больше предложений работы, но выбирает всегда тщательно. Ей хочется играть не просто прикрасные, а умные роли. В Голливуде богатенького жениха не ищет, просто не представляет, что будет сидеть у кого-то на шее и любить человека только потому, что он — спонсор. А вообще, Юлия Снегирь — очень требовательная к себе девушка — сетует, что ей зачастую не хватает женской мудрости и умения прощать. Что ж, у нее все еще впереди.

Родилась Ольга Константиновна Куриленко на берегах Азовского моря в ноябре 1979 года. Родители развелись вскоре после рождения девочки, и маленькую Ольгу воспитывали мама и бабушка. Мама по профессии — учитель изобразительного искусства, бабушка — врач. Именно по стопам бабушки и хотела пойти Олечка. Она хорошо училась, занималась музыкой, ходила в балетную студию и с восьми лет изучала английский язык. В школе она занималась в драмкружке, но больше для души, чем для получения актерских навыков.

В 13 лет во время каникул они с мамой приехали в Москву, где Ольгу случайно заметил агент одного из модельных агентств и предложил поступить в школу моделей. Решение принимать было сложно, ведь поступать Ольга собиралась в медицинский институт, да и мама сомневалась, стоит ли отдавать дочку в модельный бизнес. Тем не менее, мама все-таки дала Ольге разрешение на обучение модельному делу.

Куриленко постигала азы профессии сравнительно недолго: уже через три года ее фотографиями заинтересовались в одном из парижских агентств и пригласили на работу во Францию. Переехав в чужую страну, шестнадцатилетняя девушка решила во что бы то ни стало добиться успеха. Как она говорит, прежде чем стать знаменитой, ей пришлось пройти много километров на высоких каблуках, много работать, мало спать и выучить новый язык (с французским она никогда раньше не сталкивалась). Начиная модель, не отказывалась практически ни от какой работы ради того, чтобы в один прекрасный

день можно было позволить себе сказать «нет».

И усилия ее увенчались успехом: к восемнадцати годам она появилась на обложках многих глянцевых изданий, стала лицом нескольких рекламных кампаний.

В 1999 году Ольга в первый раз вышла замуж — за известного французского фотографа Седрика ван Мола. В то время она в основном работала моделью и жила в Нью-Йорке. А в свободное время занималась на разных курсах, в том числе, на курсах керамики. Ей очень нравится создавать что-то своими руками, особенно, когда получается красиво. Горшки, вылепленные во время учебы, Ольга хранит в своей парижской квартире до сих пор.

СЧАСТЬЕ — В РАБОТЕ

Через четыре года замужества брак Ольги и Седрика распался. Примерно в это же время она решает закончить карьеру модели и сосредоточиться на актерском ремесле. Специального образования получать не стала, но обратилась в престижное актерское агентство. В 2005 году Ольга получает свою первую роль и сразу главную, в фильме «Перст любви».

Через год Куриленко уже работала на одной съемочной площадке с такими звездами, как Элайджа Вуд, Натали Портман и Жерар Депардье, снимаясь в мелодраме «Париж, я люблю тебя».

В это же время второй раз вышла замуж — за латиноамериканского бизнесмена Дэмиана Гэбриэла, но брак этот оказался еще более скоротечным — супруги развелись уже в 2007 году. Неудачи в семейной жизни Ольга списывает на то, что ее очень

часто не бывало дома из-за съемок, а ее мужа слишком сильно ревновали ее к партнерам по съемкам.

Настоящий успех как к актрисе пришел к ней после 22-го фильма бондианы — «Квант милосердия», где она сыграла девушку Бонда в паре с Дэниэлом Крейгом. Роль же она получила вполне «прозаично»: пришла на пробы. Кастинг состоял из трех туров: в первом, собственно, кинопробы, в нем принимали участие несколько сотен претендентов на роль. Те, кто прошел отбор, должны были показать себя во втором туре. А к третьему из четырехсот осталось всего четыре девушки, которые уже играли сцену вместе с Крейгом. Актрисам необходимо было продемонстрировать... испанский акцент! И как назло, все три конкурентки Ольги имели испанские корни. Она говорит, что победить ей помогли долгие и упорные занятия над своим акцентом, а Крейг — что Куриленко была единственной, кто не волновался. Именно поэтому роль досталась ей.

После «Кванта милосердия» девушка стала желанной гостьей различных ток-шоу, на нее буквально посыпались предложения новых работ. В прошлом году она приезжала в Москву представлять фильм «Обливион», в котором снялась с Томом Крузом. Ольга призналась, что ей радостно возвращаться в страну, где люди говорят на ее родном языке, в город, где она начинала карьеру, где еще остались друзья.

По сюжету фильма Куриленко — русская космонавтка, хотя в первоначальном сценарии «национальности» у ее героини не было, была просто Джулия. Но после того, как Куриленко утвердили на роль, вместо Джулии появилась Юлия Русакова. Кстати, Ольга совсем не против сыграть бандитку для поддержания того самого стереотипного «русского» образа.

О ее личной жизни сегодня говорят много, приписывая ей романы с самыми разными мужчинами. Но она не любит обсуждать свою личную жизнь. Об одном говорит весьма уверенно: актриса хочет ребенка, которого воспитывать готова даже без какой-либо мужской помощи.

Подготовила
Полина НЕСТЕРОВА

ГИДРОМЕТЦЕНТР В АКВАРИУМЕ

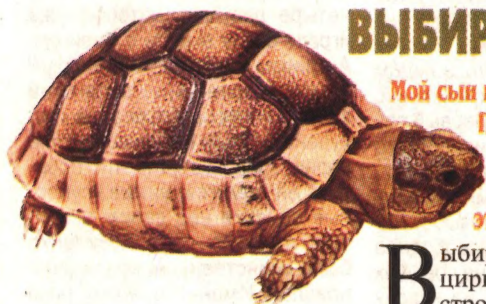
Слышала, что есть рыбка, которая может предсказывать погоду. Не могли бы вы рассказать о ней подробнее? Можно ли держать ее в аквариуме?



«Живым барометром» прозвали рыбу гольца. В ясную погоду голец лежит на дне аквариума без движения. А если он начинает вилять своим длинным телом, беспокойно передвигаясь по аквариуму, это означает, что вскоре на небе появятся облака. Предвещая дождь или резкое похолодание, голец мечется по аквариуму вправо-влево, вверх-вниз. А перед сильным ливнем, ураганом или штормом рыбка буквально выпрыгивает из воды.

Содержать гольца можно в аквариуме длиной 30-50 см, с грунтом из речного песка или обкатанного гравия, с укрытиями из камней и коряг. Эта рыбка нуждается в аэрированной воде средней жесткости с регулярной частичной ее заменой. Держать гольца можно как в одиночестве, так и небольшими группами.

ВЫБИРАЕМ ЧЕРЕПАХУ



Мой сын просит купить ему черепаху.

Подскажите, по каким признакам можно определить, что черепаха здорова, и можно ли при покупке определить пол этого животного?

Выбирая черепашку, поднимите ее за панцирь и обратите внимание на то, как быстро она убирает под панцирь лапки. Если она спрятала их быстро, все в порядке. Иногда задние конечности не втягиваются сразу. Слегка прикоснитесь к ним. Если животное спрячет их — черепаха здорова.

У здоровой черепахи панцирь чистый и сухой, а взгляд ясный и глаза не слезятся.

Пол животного определяют по панцирю: у самки верхняя часть панциря плоская, хвост широкий и короткий. У самца панцирь выпуклый, а хвост узкий и длинный.

ИГРУШКА-АНТИСТРЕСС ДЛЯ СОБАКИ

Недавно мы завели щенка. Он очень активный, игривый, но очень любит трепать и грызть обувь. Уличные туфли мы прячем, а вот тапочкам достается. Как отучить его от этой привычки или хотя бы переключить внимание?

Когда собаки грызут обувь, мебель, другие предметы, они дают выход своей нерастраченной энергии и получают удовольствие от самого процесса. Возможно, вам стоит больше гулять и играть со щенком. Обратите также внимание на распорядок дня: при четком графике жизни собаки обычно ведут себя менее агрессивно по отношению к окружающим предметам. Когда ваш питомец будет знать, что через час с ним выйдут на прогулку, а, к примеру, через два — поиграют, у него будет меньше желания искать себе альтернативное занятие.

Попробуйте предложить своему питомцу особую игрушку для «трепки». Купите в зоомагазине полый шар (пластиковый или резиновый) и наполните его обрезками старой ткани. Такая игрушка хорошо ведет себя в процессе «уничтожения». А когда Ваш питомец вытащит из шара все лоскутки, их можно будет заменить.



«ВЫПАС» МОРСКИХ СВИНОК

В летние месяцы многие питомцы отправляются вместе с хозяевами в увлекательнейшее путешествие — на дачу. И если кошка или собака вполне способна сама обустроиться «на месте», то для морской свинки это станет если не подвигом, то все-таки чем-то героическим. Чем же «грозит» отдых на природе этим милым грызунам?

Переохлаждение. Если ваш питомец жил в квартире, то на даче ни в коем случае не оставляйте его ночевать на улице — ни в клетке, ни в вольере. Ведь перепад температур летом составляет до 10°. Неприученный и незакаленный зверек в такую летнюю ночь замерзнет. Иногда свинки замерзают даже тогда, когда попадают в открытый вольер с плохо прогретой или сырой почвой.

Переохлаждение может привести к воспалительным процессам: насморку, артриту, бронхиту, пневмонии.

Симптомы заболевания как следствия переохлаждения: дрожь, замедление пульса и сердцебиения, снижение активности, угнетенное состояние. Они могут появиться через несколько часов, а могут — через несколько недель. Если вы подозреваете возможность переохлаждения, немедленно поместите животное в тепло, обеспечьте кормом и понаблюдайте за ним несколько дней. Даже если перечисленные симптомы скоро пройдут, лучше при первой возможности показать свинку ветеринару.

Тепловой удар. Морская свинка может получить его даже во время транспортировки в коробке или сумке. Что уж говорить о долгом пребывании на солнце! В этом случае занесите животное в тень, оботрите мокрой салфеткой. Ненадолго можно приложить к голове холод. В качестве скорой помощи можете дать питомцу пару капель разведенного в воде валокордина. А чтобы избежать этого, перевозите свинку в корзинке, накрыв ее сверху влажной тряпочкой.



Подготовила
Алиса МИШИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 7

Путешественник	Т	Водный источник	Р	Первопроходец	С	Деспот, жестокий правитель	Сорт сладких яблок	А	И	О	Р	Т	Тело крупного животного				
Знарок, начитанный человек	У	Закваска для теста	В	Н	А	Ю	Ч	Писательница ... Кристи	А	Общее название духов, одеколонов	Наряд, убранство	У	Песня из оперы				
→	Р	У	Г	И	Т	Лососевая рыба	→	О	Р	Б	У	И	А				
Правда	Ч	Пушной зверек	Н	О	Р	К	А	Высокое стоячее зеркало	Ф	Замужняя француженка	Б	А	Р				
→	А	М	К	Н	А	Верхняя часть дерева	→	Р	Ю	Ч	О	Шкафчик для вин	Ч				
Каждому овощу свое ...	Т	Головной убор	К	В	Н	И	А	Мать Иисуса Христа	→	Н	А	Р	И	Я			
→	Б	Такт, пульс	Ц	→	Р	Венец монарха	Р	Сказка «... в сапогах»	→	Л	И	Х	О	Река, в которой крестили Иисуса			
Р	→	Ч	Т	И	Жаркое время года	→	К	О	Р	О	Н	А	П	Столетник			
→	Е	Желе из фруктового пюре	О	Уход за ногтями рук	→	Л	Дальше в ... — больше дров	Н	Распорядитель застолья	→	Т	А	И	А			
→	Н	А	Р	М	С	Е	А	Г	Игровой дом	→	З	«Живые» деньги (жарг.)	→	Н	А	Х	
→	Я	Парагвайский чай	→	Ц	А	Т	Е	Она пуще неволи	Фильм	→	К	А	З	Ч	К	О	
Темно-русы мужина	→	Б	Передняя часть обуви	→	Н	О	С	О	К	Речь с рюмкой в руке	→	Л	Сладкая ореховая масса	→	С	Один в ... не воин	Е
→	С	А	Н	Ч	Им посыпают булочки	Костюм балерины	→	Х	Ч	Т	О	Н	Большая комната	→	И	Хлопот полон ...	
→	Н	О	Японский халат	→	К	Ч	М	О	Н	О	Орнамент	→	У	З	О	Р	
→	М	Е	Н	Ю	Один из трех мушкетеров	→	А	Т	О	С	Светлые круги вокруг солнца	→	А	Л	О		
Перечень блюд и напитков	→	Т	Своя ... владыка	→	Р	У	Н	А	Приведение себя в порядок	→	Т	У	А	Л	Е	Т	

Ответы на сканворд № 6 по горизонтали: комплимент, бал, мишура, фурор, сатана, тамада, шоссе, фокстрот, атлас, кромка, ондатра, бас, бар, ров, утка, трал, мода.

По вертикали: полис, обрат, шанс, спрут, самба, ракетка, диван, ласт, арфа, сейф, особа, уток, нал, штора, сидр, омут, зебра, ретро, дно, род, белка, трава.



Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

— Не жалеешь, что замуж вышла?

— Да что ж я, не человек, что ли?! Жалко его, конечно...

☺ ☺ ☺

— Лева, я восхищен вашими чувствами! Вы с Софой вместе живете уже 30 лет и, тем не менее, гуляя по Одессе, всегда держитесь за руку!

— Сема, если я ее отпущу, она обязательно что-нибудь купит!

☺ ☺ ☺

На свадьбе свидетельница заявила:

— К сожалению, я совсем не знаю жениха и поэтому не могу поздравить невесту. Но я очень хорошо знаю невесту и поэтому не могу поздравить жениха...

☺ ☺ ☺

Вопрос: «Что вы будете делать, если увидите зеленого человечка?»

60% ответили: «Брошу пить!» 30% — «Начну пить!» 9% — «Пойду на прием к психиатру!»...

И только одна девушка сказала: «Начну переходить дорогу!»

☺ ☺ ☺

— Что хуже: когда жена не умеет готовить или не любит готовить?

— Когда любит, но не умеет!

☺ ☺ ☺

Прелести холостой жизни: все выходные провалялся с температурой 36,6.

☺ ☺ ☺

Чувство, когда тебя ночью обнимают и сквозь сон притягивают к себе поближе — непередаваемо. Особенно, если живешь один!

☺ ☺ ☺

— Дорогой, я нашла твою записку и всю ее спустила в ресторане с подругами!

— Ничего страшного, дорогая, я тебе на новую шубу копил.

☺ ☺ ☺

Ребенку подарили игрушечный «Набор доктора»! У кота началась новая жизнь с трудноизлечимыми болезнями.

☺ ☺ ☺

— С тобой я не высыпаюсь. Когда ты спишь, то занимаешь полкровать.

— Так тебе тоже половина остается.

— Но не такая же, а четверть справа от тебя и четверть слева.

☺ ☺ ☺

— Дорогой, а где мой велотренажер?

— Выбросил его... замучила эта иллюзия того, что ты уезжаешь и никак не уедешь!..

☺ ☺ ☺

Разговаривают две женщины:

— А ваш муж в постели супружеский долг исполняет?

— Исполняет? Ой, я вас умоляю! Он там себя только в новые долги загоняет!

☺ ☺ ☺

— Милая, давай раз и навсегда договоримся: я говорю, что «это» очень вкусно, а ты больше «это» никогда не готовишь.

ВНИМАНИЕ! СПЕЦВЫПУСК ОТ «ВЕСТЫ-М»!

Удобный формат —
и для дамской сумочки,
и для полки на кухне!



Лучшие рецепты читателей «ВЕСТЫ»
со всей России! Необычные, пикантные, деликатесные,
вкусные запасы пополняют Ваши погреба!

Любите заготовки впрок?
«СОЛЕНЬЯ-ВАРЕНЬЯ» — для Вас!!!

В продаже — с 26 апреля 2014 года

ЧИТАЙТЕ
В ИЮЛЬСКОМ НОМЕРЕ:

- ◆ Лучшие ягоды — свежие
- ◆ Травяной квас
- ◆ Как бороться с отеками
- ◆ Загар без последствий
- ◆ Детские психологические проблемы
- ◆ И многое другое...



В продаже
с 28 ИЮНЯ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Пресса России,
Газеты и журналы».
Второе полугодие 2014

15510



В каталоге
«Почта России».
Второе полугодие 2014

60673

Июль

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

14007

